

# „Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters“

von  
Gendün Rinpoche

Teil III

21. - 28. April 2018

Meditationszentrum Beatenberg

Abschrift der Unterweisungen von  
Lama Tilmann Lhündrup

## Hinweise zur vorliegenden Abschrift

Die Unterweisungen bzw. Erläuterungen zum Buch „Gendün Rinpotsche – Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters“ wurden im Rahmen von sieben Retreats (2016 – 2022) im Meditationszentrum Beatenberg (Schweiz) gegeben. Dabei wurde Lama Tilmann jeweils von Rainer Künzi assistiert.

Die vorliegende Abschrift enthält die durch Lama Tilmann gegebenen Unterweisungen zum Buch.

Das Buch ist in verschiedenen Ausgaben erhältlich. Die in der Abschrift enthaltenen Seitenangaben beziehen sich auf die 1. Auflage des Buches aus dem Jahre 2010 im Norbu-Verlag. Diese Angaben weichen von der früheren Theseus-Ausgabe und folgenden Auflagen des Buches im Norbu-Verlag ab.

Die Abschriften folgen der Chronologie des jeweiligen Retreats und nicht der Reihenfolge im Buch. Um eine thematische Einseitigkeit zu vermeiden, wurden pro Retreat verschiedene Schwerpunkte des Buches behandelt, d.h. es wird im Buch «hin und her gesprungen». Die Themen wurden dann in den Folgejahren wieder aufgegriffen.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern im Sinne der Präambel aus den „Herzensunterweisungen“ eine fruchtbare Praxis.

*Die Unterweisungen Buddhas zu lesen  
oder anderen zur Verfügung zu stellen  
ist eine spirituelle Praxis.  
Mögen die Buddhas durch diese Gabe erfreut sein  
Und ihren Segen gewähren.*

*Möge sich die hieraus entstehende positive Kraft  
mit dem Strom all der heilsamen Handlungen verbinden,  
die seit anfangslosen Zeiten  
in unzähligen Welten ausgeführt wurden,  
und möge diese gesamte Energie  
der Erleuchtung aller Wesen gewidmet sein.*

## Inhaltsverzeichnis

1. Unterweisungen des 1. Tages (21.04.2018) .....	5
1.1. Begrüßung .....	5
2. Unterweisungen des 2. Tages (22.04.2018) .....	7
2.1. Die vier Kontemplationen, Hinweis Meditation und Aktivität .....	7
2.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 102-103) .....	9
Erläuterungen zum Mini-Guru-Yoga .....	9
Hinweise zu den vier grundlegenden Kontemplationen .....	10
Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 102) .....	12
2.3. Umgang mit Müdigkeit .....	19
2.4. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 166) .....	20
Erläuterungen zum zweiten und dritten Gebet .....	20
Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S.166) .....	21
2.5. Weg der Meditation – Augenblicklichkeit (S. 204) .....	28
Müdigkeit und Entspannen in ein waches So-Sein .....	28
Weg der Meditation – Augenblicklichkeit (S. 204) .....	29
3. Unterweisungen des 3. Tages (23.4.2018) .....	36
3.1. Bauchatmung – geführte Meditation .....	36
3.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 103-105) .....	37
Erklärung zur Barlung-Meditation vom Morgen .....	43
Erläuterungen zu den Widmungsgebeten .....	44
3.3. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 166-167) .....	45
3.4. Meditation: Entwickeln von Mitgefühl - Tonglen .....	52
4. Unterweisungen des 4. Tages (24.4.2018) .....	56
4.1. Die vier grundlegenden Kontemplationen und Meditation .....	56
4.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 105-106) .....	57
F&A: Karmische Muster .....	57
F&A: Erläuterungen zu den Chakren .....	58
Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 105) .....	61
4.3. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 167-168) .....	67
F&A: Mahamudra – natürliches Sein – Paramitas .....	67
F&A: Meditation ohne Bezugspunkt .....	69
F&A: Hilfreiche Fragen für die vier Kontemplationen .....	69
Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 167) .....	72
4.4. Weg der Meditation – Augenblicklichkeit (S. 204-206) .....	77

5. Unterweisungen des 5. Tages (25.4.2018) .....	84
5.1. Die vier grundlegenden Kontemplationen und Meditation .....	84
5.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 106-107).....	84
Die eigene Meditation gestalten .....	84
Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 106).....	85
5.3. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 168).....	92
Wie meditieren – Hinweise zur Meditationspraxis .....	92
Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 168).....	97
5.4. Weg der Meditation – Augenblicklichkeit (S. 206-207) .....	102
6. Unterweisungen des 6. Tages (26.4.2018) .....	109
6.1. Die vier grundlegenden Kontemplationen.....	109
6.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 107-109)...	110
F&A: Zeit vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen.....	110
9-facher Reinigungsatem.....	112
F&A: 9-facher Reinigungsatem, 7-Punkte-Haltung, Vasenatmung .....	114
Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 106).....	116
6.3. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 168-170) .....	120
7. Unterweisungen des 7. Tages (27.4.2018) .....	128
7.1. Den Buddha meditieren lassen – Bauchatmung .....	128
7.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Liebe und Mitgefühl (S. 109-112).....	129
7.3. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 170-171) .....	138
7.4. Weg der Meditation – Augenblicklichkeit (S. 207-209) .....	143
8. Unterweisungen des 8. Tages (28.4.2018) .....	147
8.1. Morgenmeditation: Atmen mit den 5 Farben des zeitlosen Gewahrseins .....	147
8.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Liebe und Mitgefühl (S. 112-114).....	148
Anhang – 2018: Übersicht Kapitel, Seiten im Buch, Audios (mp3) .....	153

# 1. Unterweisungen des 1. Tages (21.04.2018)

## 1.1. Begrüßung

*Audio 1: 01 LT&RK Einführung ins Retreat. Beatenberg 21.04.2018*

Ich begrüße euch ganz herzlich zu unserem Retreat. Ich möchte gerne zuallererst mit euch meditieren. Lasst uns das einfach genießen, dass wir jetzt hier angekommen sind.

### **\* Meditation (2:00 – 10:38)<sup>1</sup> \***

Viele von euch sind vertraut mit dem Meditieren. Es beginnt damit, jetzt gerade unseren Körper zu spüren, wie wir sitzen, ob sich das gut anfühlt, ob der Körper sich entspannt anfühlt und noch eine gewisse Beweglichkeit besitzt.

Dann öffnen wir nach und nach alle Sinne. Der Hörsinn ist wahrscheinlich schon offen, weil ihr zuhört, aber da sind noch andere Geräusche zu hören. Und wichtiger als das Hören der verschiedenen Klänge und Geräusche ist es, hinzuspüren, wie es ist zu hören. Was macht das mit mir, zu hören? Wie ist das?

Wie ist das, gleichzeitig Körperempfindungen wahrzunehmen? So gehen wir weiter, öffnen auch die Augen ein wenig. Wie ist es zu sehen, ohne etwas zu betrachten? Einfach sehen.

Wie sind die Gerüche hier im Saal, wie ist es zu riechen?

Das Schmecken nehmen wir auch hinzu und das Wahrnehmen der vielen geistigen Vorgänge.

Wie ist es zu fühlen, wie ist es, so ganz wach präsent zu sein? Wie ist es, so wach präsent zu sein, ohne dabei die geringste Anstrengung zu machen? Wir können darauf vertrauen, dass unsere Sinne von selbst wahrnehmen, da brauchen wir gar nichts zu tun. ... Wie fühlt es sich an, wenn ich mich jetzt schon, bei der allerersten Meditation dieses Retreats, ganz dem wachen Sein anvertraue? ... Dabei bleiben wir nicht nur fließend, sondern werden immer fließender, immer geschmeidiger, an nichts festhaltend. ... Strömendes Erleben.

### **\* Ende der Meditation \***

Ich danke euch. Wir halten es jetzt ganz kurz, wir werden vermutlich nachher nochmals meditieren. Es war mir einfach so ein Anliegen, direkt mit euch auf dieser Ebene in Kontakt zu kommen. Darum wird es jetzt gehen in den nächsten sieben Tagen. Wir werden in gewahrem Sein unterwegs sein, also eigentlich nicht mehr als das.

Wir haben schon einiges über die Bedingungen gehört, die uns hier geschenkt werden, unabgelenkt üben zu können. Ich ermutige euch, die Handys abzugeben. Ich freue mich, viele vertraute Gesichter zu sehen und auch über die neuen Gesichter, die ich sehe. Das ist wunderbar, es ist schön, wenn es welche schaffen, doch noch einen Platz zu ergattern.

Wir werden aus dem Buch Herzensunterweisungen von Gendün Rinpotsche unsere Meditationsunterweisungen nehmen, daraus werde ich unterrichten. Es wäre gut, wenn ihr das dabei habt.

Ich möchte euch noch warnen: Ich bin so ein Morgentyp. Wenn ich morgens um halb sieben mit euch die Sitzmeditation mache, kann es sein, dass ich auch da schon einführende Unterweisungen gebe, d.h. Morgenkontemplationen, wie man in den Tag hineinfindet. Das passiert dann jeweils spontan – ich kann es nicht verhindern, dass das passiert. Es ist gut, wenn ihr anwesend seid. Es ist so, als würde der Tag

---

<sup>1</sup> Längere »stille Phasen« In den Audiodateien wurden auf ca. eine Minute gekürzt. Es ist nicht mehr ersichtlich, wie lange diese »stillen Phasen« wirklich gedauert haben.

des Unterrichts schon damit beginnen, das ist dann so eine Gesamtentwicklung über den ganzen Tag. Und abends bin ich dann eigentlich fast nie mehr zu sehen. Es ist dann immer der Rainer, der den Abschluss macht.

Ich genieße es sehr, dass wir uns hier finden können, in einem Rahmen, der wirklich getragen ist von den vielen Vipassana-Kursen, die hier stattfinden, und dann darf da ein bisschen tibetischer Buddhismus rein in dieses Gefäß, und wir können das Gefäß nutzen, die Praxis hat einen etwas anderen Geschmack und kann sich umso besser entwickeln, je mehr wir diesen Rahmen, von dem die Rede war, halten. Je besser wir den halten, desto mehr können wir uns da hinein entspannen. Ich selbst bin ein großer Fan von so einem schönen klaren Rahmen, an dem man sich orientieren kann.

Das bedeutet nicht, dass ihr immer sitzen müsstet. Ihr könnt wechseln, euch auch zwischendurch auf einen Stuhl setzen. Oder wenn ihr es irgendwie schafft, da hinten dürft ihr euch auch mal hinlegen, das ist voll in Ordnung. Der Buddha hat vier Positionen gelehrt: liegend, sitzend stehend und gehend zu meditieren. Das geht eigentlich in jeder Körperhaltung. Es geht nur darum, dass wir versuchen, präsent zu bleiben. Ansonsten gehen wir lieber in unser Zimmer und legen uns dort ins Bett. Wenn wir uns hier hinlegen, dann ist es, weil der Körper die Entspannung braucht, aber der Geist ist bereit, in diesem wachen Gewahrsein präsent zu sein. Dann kann man sich auch hier mal ausstrecken.

Das ist ein bisschen schwierig da wir recht viele sind, aber es gibt ja noch viel Platz hier im Raum, da findet ihr bestimmt Möglichkeiten. Also zögert nicht; die ersten, die es dann machen, sind die guten Vorbilder für die anderen. Wirklich im guten Sinne, für den Mut, es einfach zu tun und nicht zu meinen, ich muss wegen dem Gruppendruck immer gerade sitzen, bis es weh tut oder weit darüber hinaus. Das ist nicht nötig. Es geht um einen offenen entspannten Geist.

Wollen wir nochmals meditieren? Ich weiß, dass einige von euch schon müde sind. Ich sah einige wegnicken. Das ist völlig okay. Ihr kommt zum Teil direkt von der Arbeit und seid ziemlich müde. Wenn das so sein sollte, dass der Kopf mal so runternickt, dann schreckt nicht so auf, dass es immer wieder so hin und hergeht, sondern lasst einfach den Kopf mal sinken und spürt ganz hinein, wie sich das anfühlt. Ihr braucht es nicht zu korrigieren, aber bleibt innerlich wach dabei.

### **\* Meditation (26:02 – 31:43) \***

Jetzt lade ich euch alle nochmal ein, zu spüren, zu fühlen, wachen Sinnes da zu sein, so wie vorhin. Das geht eigentlich alles von selbst, das Spüren, Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Wahrnehmen der inneren Vorgänge.

Und jetzt bitte ich euch, Anschluss zu finden an eure eigentlichen Beweggründe, die euch hierhergeführt haben. Was ist das denn eigentlich, warum ich hier bin? Was motiviert mich denn in der Tiefe?

Welche Wünsche haben zu dem Wunsch geführt, jetzt hier zu sein? Was ist mein eigentliches Anliegen? Und diesem Anliegen bitte ich euch, treu zu bleiben. Den ganzen Kurs über, das ganze Retreat über immer wieder genau das umzusetzen, genau das zu leben, weshalb ihr hergekommen seid. Wenn zum Beispiel euer Anliegen war, euch zu entspannen, den Geist zu klären, dann tut das, jetzt schon, immer jetzt.

Gewöhnlich ist unsere Motivation, uns weiter für Qualitäten zu öffnen wie fließendes Sein, Offenheit, authentisch sein, Einfachheit. Solche Qualitäten lassen sich nicht mit dem Willen herbeiholen. Die zeigen sich, wenn wir uns für sie öffnen, wenn wir bereit sind, dort nachzugeben, dort loszulassen und uns zu lockern, wo wir es diesen Qualitäten schwer machen, sich zu zeigen. Dazu möchte ich euch einladen. In diesen Qualitäten zu verweilen, ohne etwas zu tun. Das nennt man dann Meditation. Aus diesen Qualitäten heraus zu handeln, ohne etwas zu tun, das nennt man dann Aktivität.

## 2. Unterweisungen des 2. Tages (22.04.2018)

### 2.1. Die vier Kontemplationen, Hinweis Meditation und Aktivität

*Audio 2: 02 LT Vier Kontemplationen\_Hinweis Meditation und Aktivität. Bberg 22.04.18*

Wir beginnen die Morgenmeditation natürlich erstmal so, dass wir uns gut einrichten, zu schauen, ob der Körper jetzt entspannt sitzt, ob es noch etwas zu verbessern gibt. Die Haltung ist so, dass sie uns einen möglichst klaren Geist ermöglicht. Wenn wir noch nicht ganz wach sind, empfiehlt es sich, die Augen weit zu öffnen und das Licht hereinzulassen, das hilft. Genau, also wirklich den Morgen einzuladen, also das wache Bewusstsein.

So wie gestern Abend lassen wir unsere Sinne sich öffnen. Wir können mit dem Bewusstsein, mit der Achtsamkeit durch die sechs Sinne hindurch wandern. Das Anliegen dabei ist, so ganz und gar da zu sein, uns mit jeder Pore der Haut, jedem Aspekt unseres Seins hier zu spüren.

Zu spüren, wie die Atmung fließt, die sanften Empfindungen, die damit verbunden sind. Gleichzeitig bemerken wir auch schon das Fließen unserer geistigen Bewegungen, Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühle. Das meiste davon im vorbegrifflichen Bereich, ohne Worte.

#### **\* Kontemplation und Meditation (04:24 – 17:13) \***

Gendün Rinpotsche begann den Tag jeweils damit, die vier grundlegenden Gedanken zu kontemplieren. Das werde ich jetzt auch mit euch tun. Das ist eine wunderbare Angewohnheit, um den Geist morgens auszurichten. Viele von euch werden sich erinnern, viele von euch praktizieren das auch täglich.

Zunächst einmal mache ich mir bewusst, wie kostbar diese Gelegenheit jetzt gerade ist. Als Mensch bewusst zu sein, den Dharma zu kennen, Bedingungen zu erfahren, die es uns ermöglichen, solche Momente zu erleben, so wie jetzt gerade, wo eigentlich alles da ist, um zu erwachen. Nichts fehlt. Wir haben die Zeit, wir haben Unterweisungen und einen Geist, der ausreichend funktioniert, um gewahr zu sein, wie es ist, dieses unfassbare fließende offene Sein.

Im zweiten Schritt machen wir uns bewusst, dass diese kostbare Gelegenheit nicht für immer dauern wird. Ich weiß nicht, wann ich sterbe. Ich weiß nicht, ob ich nochmal auf diesem Platz sitzen werde. Alles ist Wandel, und darum lasst uns die Gelegenheit jetzt nutzen, immer jetzt gerade. Jetzt geht es darum, ganz wach zu werden für das, wie es ist.

Und bei der dritten Kontemplation geht es darum, wie wir unsere Energien einsetzen. Ursache und Wirkung. Worauf möchte ich mich jetzt, heute, ausrichten? Mein Denken, wie möchte ich kommunizieren, also Sprache und auch Schweigen, und wie möchte ich körperlich in dieser Welt handeln? Das machen wir so konkret wie möglich. Worum geht es mir jetzt gerade? Und soweit ich in den Tag vorausschauen kann: Was möchte ich heute kultivieren? Das macht uns nochmal deutlich, was uns jetzt gerade auch angesichts der Vergänglichkeit besonders wichtig ist. Wir richten uns damit aus auf das, was wir als zutiefst heilsam erfahren.

Und um das zu unterstützen, kontemplieren wir im vierten Schritt, wo ich mich denn heute und überhaupt verstricken könnte. Wo sind denn für mich heute und jetzt gerade die emotionalen Herausforderungen? Wo könnte ich leicht in samsarische Muster abdriften? Da werde ich besonders achtsam sein. Hinter dieser Überlegung steht die Frage, wo ich wirkliches Glück finde und wo echte Befreiung zu finden ist, innere Freiheit. Und auch das machen wir so konkret wie möglich, jeder auf seine Art. Es reicht, wenn wir ein Muster identifizieren, in das wir heute möglichst nicht reinfallen wollen, wenn wir uns eine Qualität in Erinnerung rufen, die wir heute auf jeden Fall praktizieren wollen, der wir eine Chance geben wollen, sich zu zeigen.

Und dann beschließen wir diese Kontemplation, indem wir innerlich klar unsere Ausrichtung nehmen, in die Zuflucht gehen, uns den Erwachten, den Buddhas anvertrauen, uns führen lassen, und das zusammen mit allen Lebewesen, allen die uns in den Geist kommen.

Wenn wir jetzt meditieren, brauchen wir nur in diesen Qualitäten des Erwachens, der Zuflucht zu verweilen. Wir atmen ein und aus mit diesen Qualitäten im Herzen, so als würde der Buddha selbst meditieren.

### **\* Ende von Kontemplation und Meditation \***

Wir werden die Tage noch viel miteinander meditieren, da freue ich mich drauf.

Ihr seid in einem Mahamudra-Kurs gelandet, Gendün Rinpotsche war ein Mahamudra-Meister. Und genau wie im achtfachen Weg aller Edlen ist es in der Mahamudra-Meditation so, dass die Meditation eine mittlere Stellung einnimmt: Man spricht von Sicht, Meditation und Aktivität. Sicht ist unser jeweiliges Verständnis, mit dem wir jetzt gerade in diesem Leben unterwegs sind und verstehen, worum es eigentlich geht auf unserem Weg und in der Praxis allgemein. Meditation ist das Übungsfeld, wir haben jetzt gerade geübt. Und Aktivität ist das, worum es eigentlich geht. Meditation dient der Aktivität. Sicht, Meditation, Aktivität, das geht ineinander über. Wenn es andersrum wäre, würde man – je mehr man den Weg geht – umso mehr meditieren. Und dann wäre ein Buddha jemand, der nur in Meditation verweilen würde, also in sitzender stiller Meditation. Das ist aber gar nicht so. Wie ihr wisst, war Buddha Shakyamuni 45 Jahre nach seinem großen Erwachen unermüdlich aktiv, ohne natürlich je die Meditation zu verlassen, aber er war unermüdlich aktiv zum Wohl aller, die er getroffen hat.

Und dieses Grundprinzip möchte ich gerne, dass wir das hier im Retreat beherzigen und Meditation immer als das Üben verstehen in dem Wesentlichen, worum es uns dann auch in der Aktivität geht. Deswegen habe ich jetzt nochmal das Wort ergriffen. Wir werden jetzt aufstehen, wir werden in die Aktivität gehen, zum Frühstück, und dann irgendwie im Haus beitragen dazu, dass der Laden läuft. Das nennt man Aktivität. Und dabei setzen wir genau das fort, was wir jetzt gerade geübt haben. Wir könnten es uns vereinfachen und einfach sagen: Ich gehe wie der Buddha, der ich bin, in die Aktivität. Und dieses Gewahrsein von mir selbst als einem offenen nicht gefangenen Lebewesen mit all den Qualitäten, das würde eigentlich schon ausreichen. Wenn wir das hinkriegen würden, wäre das super. Dann könnten wir wie ein Buddha gehen, wie ein Buddha frühstücken, wie ein Buddha Gemüse schnippeln usw. Ganz entspannt, ganz offen, und wir bräuchten nicht noch spezifisch an irgendetwas zu denken.

Wir fallen aber oft heraus und werden etwas unnatürlich dabei, weil wir uns vielleicht etwas wie einen Buddha aufsetzen. Es geht aber um den Buddha, der in uns lebt. Und diesen Buddha kennen wir noch nicht so genau, wir wissen nicht so genau, wie der ist. Aktivität ist die Gelegenheit – genau wie beim Meditieren – dem eine Chance zu geben, sich zu zeigen. Also dieses natürliche Sein sich wirklich von innen her manifestieren zu lassen. Da dürfen wir nicht schon fixe Vorstellungen darüber haben, wie wir zu sein haben, wenn wir mal Buddha sind. Das ist jetzt noch eine Entdeckungsreise.

Und darum üben wir in der Aktivität ein wenig weiter das, was wir in der Meditation geübt haben. Bei den Qualitäten zu bleiben, die uns jetzt gerade die Wichtigsten sind und die eine befreiende Wirkung auf uns haben. Wir achten darauf, dass wir nicht in die Muster fallen oder jedenfalls schnell wieder dort herauskommen, wo wir es uns vorgenommen haben, rauskommen aus den Mustern, die wir als klar nicht heilsam identifiziert haben.

Wir kommen immer wieder zu etwas Einfachem zurück wie zum Beispiel den Atem- oder Körperempfindungen, um aus unnötigen Gedankenketten auszusteigen, die Ausdruck unseres verstrickten Seins sind, da wo wir in unserer täglichen Neurose unterwegs sind.

Das Üben geht also weiter. Ein Buddha ist nicht langsam, wir brauchen nicht langsam Gemüse zu schnippeln, wir müssen aber gewahr bleiben. Wir können mit der ganzen Leichtigkeit eines Tanzes, eines spielerischen Seins, ganz flott unterwegs sein. Aber gewahr bleiben, dass wir uns möglichst nicht verfangen und immer geschmeidig bleiben im Geist und auch im Körper.

Das wird sich auch auswirken auf die Gehmeditation, die eine Meditation ist, aber auch eine Aktivität. Eine wunderbare Gelegenheit, den Übergang zu üben, mal langsam, mal schnell, mal so gehend, dass wir gar nicht merken, dass wir meditieren. Darum geht es eigentlich bei diesem ganzen Üben, dass wir so üben, dass wir gar nicht mehr merken, dass wir praktizieren. Dass andere gar nicht mitkriegen, dass wir üben. Dass uns das in Fleisch und Blut übergeht. Wir merken ja, das ist eigentlich der natürliche Ausdruck des Seins, das, was wir Dharma-Praxis nennen. Das ist nicht etwas, was ich noch zusätzlich in mein Leben importiere. Es ist eigentlich das, wie jeder wäre, wenn ein jeder unverstrickt wäre, wenn sich die Qualitäten frei ausdrücken können.

Das war eine kleine Wiederholung auch von den letzten Kursen, die wir schon miteinander geteilt haben. Auf geht es in die eigentliche Praxis.

## **2.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 102-103)**

*Audio 3: 03 LT Erleuchtungsgeist Buch S.102. Bberg 22.04.2018*

Die Unterweisungen inspirieren sich aus diesem Buch, das ist jetzt unser dritter Kurs, wo wir das schon machen. Einige von euch scheinen das ja sehr zu mögen. Und wir beginnen die Unterweisungen immer mit den Gebeten, die ihr zum Teil auch schon kennt. Ich hoffe die, die da waren, haben ihr Heft auch mitgebracht.

### **Erläuterungen zum Mini-Guru-Yoga**

Also wir singen zuerst den Mini-Guru-Yoga auf Seite fünf, dann geht es nach vorne auf Seite drei und dann vier, also: fünf, drei, vier.

In der tibetischen Tradition, aber ganz speziell in der *Kagyü*-Tradition, wo dieses Mahamudra der Hingabe gelehrt wird, kommt als erstes dieser Mini-Guru-Yoga. Und zwar einfach aus dem Verständnis heraus, dass wenn es keinen Buddha gegeben hätte, hätte es auch keinen Dharma gegeben, und den ganzen Rest nicht. Also ist der Guru eigentlich das Wichtigste. Auch jetzt wäre es schwierig, ohne Lehrer den Weg zu verstehen und den Weg zu gehen. Deswegen so in ganz alter Manier hat Gendün Rinpotsche immer als erstes das Gebet an den Lama gemacht, und sich dabei vorgestellt, dass ein Buddha über dem Kopf sitzt, von dem wir während der folgenden Gebete den Segen bekommen.

In der *Kagyü*-Tradition nennt man das den Buddha *Vajradhara*, das ist wie die Essenz aller Erwachten, die Essenz des Erwachens selbst, *Dorje Tschang* auf Tibetisch, *Vajradhara* auf Sanskrit, ein blauer Buddha, der *Vajra* und Glocke in den beiden Händen hält, gekreuzt vor dem Herzen als Ausdruck dafür, dass rechts Mitgefühl und links Weisheit, also rechts der *Vajra* und links die Glocke miteinander in völliger Einheit praktiziert werden. Mitgefühl und Weisheit.

Diesen Buddha *Vajradhara* gibt es nicht als eine historische Person. Ich glaube die Ursprünge könnte man so erklären: Ihr wisst vielleicht aus den Pali-Lehrreden, dass auch der Buddha als die Zuflucht verehrt wurde und er hat darauf hingewiesen, dass die eigentliche Zuflucht das ist, was er verwirklicht hat. Das Erwachen selbst ist die Zuflucht. Das, was ihn zu einem Erwachten gemacht hat, ist die eigentliche Zuflucht, nicht dieser Körper.

Und es hat dann, um die Geschichte kurz zu machen, viele Visionen gegeben und Inspirationen, wo es um diese Essenz des Erwachens geht und die drückt sich in der tibetischen Tradition als so ein blauer Buddha über dem eigenen Kopf aus, der die äußerliche Form eines sitzenden Buddhas hat, mit den gekreuzten Armen, aber vom inneren Verständnis her als das Herz der Erkenntnis aller Erwachten wahrgenommen wird. Und damit können wir uns gleichzeitig an alle Erwachten richten. Ihr könnt euch aber auch ohne weiteres einen Buddha eurer Wahl vorstellen, oder Tara, oder wo auch immer ihr das Gefühl habt, ja da geht es für mich lang in der Zuflucht oder ihr könnt euch auch gar nichts vorstellen, das geht auch.

Also es geht nicht um die Vorstellung, sondern um die Ausrichtung, die von Inspiration getragen ist, so dass wir spüren, dass es uns guttut, uns so auszurichten. Zu den anderen Gebeten sage ich vielleicht später noch etwas.

Also, fünf – drei – vier, für die, die es noch nicht kennen.

*Pälden tsawä lama rinpotsche  
dag gi tshiwor pämä dän schug la  
ka drin tschenpö go nä dje sung te  
ku sung tug kyi ngödrub tsäl du söl.*

*Sangyä tschö dang tsog kyi tschog nam la  
djangtschub bardu dag ni kyab su tshi  
dag gi djin sog gyi pä sönam kyi  
dro la pän tschir sangyä drub par schog.  
(dreimal)*

*Semtschän tamtchä dewa dang dewä gyu dang dän par gyur tschig  
dug ngäl dang dug ngäl gyi gyu dang dräl war gyur tschig  
dug ngäl me pä dewa dampa dang mindräl war gyur tschig  
nye ring tschag dang nyi dang drälwä tang nyom tschenpo la näpar gyur tschig.  
(dreimal)*

Übrigens hat der 16. Karmapa von Gendün Rinpotsche gesagt, dass er die Verwirklichung von *Vajradhara* erreicht habe in seinem Leben. Und das hat auch Dilgo Khyentse Rinpotsche bestätigt, der Leiter der *Nyingma*-Linie. Also die Essenz des Erwachens. Und es ist also nicht einfach nur irgendein Lehrer, der in den Westen gekommen ist, sondern das war Karmapas bester Mann, den er geschickt hat, um hier zu unterrichten, weil er hier in Europa die Bedingungen für sehr günstig hielt, dass sich die tiefe Meditation auch etablieren könnte.

## **Hinweise zu den vier grundlegenden Kontemplationen**

Schaut mal ins Inhaltsverzeichnis vorne im Buch. Wir haben uns in unseren letzten beiden Kursen mit den grundlegenden Gedanken befasst von Seite 75 bis 89. Das hatten wir abgeschlossen, das waren die vier grundlegenden Gedanken, die wir heute Morgen auch kontempliert haben.

Das könnt ihr euch anhören, das steht euch zur Verfügung. Das könnt ihr nachhören, wenn ihr neu dazugekommen seid.

Mit diesen grundlegenden Gedanken, die den Geist auf den Dharma ausrichten beginnen wir nicht nur jeden Tag, sondern erinnern uns kurz auch zu jeder Meditationssitzung daran. Und wer mehrere Meditationssitzungen am Tag macht, kann sich das auch ein bisschen aufteilen. Also wenn wir vier gemacht haben, was so der Standard war bei uns, dann kann man sich die vier schön auf die vier Sitzungen verteilen.

Erst über das kostbare Menschendasein nachdenken, und die vielen Gründe, die es gibt, um dankbar zu sein. Dankbar zu sein jetzt gerade. Das ist immer die Betonung auf jetzt gerade. Wenn wir diese Erklärungen studieren, die es in vielen Büchern gibt, dann haben die so etwas Allgemeines. Wir können glücklich sein, nicht als Tier geboren worden zu sein, nicht als Höhlenwesen, nicht behindert, nicht geistig behindert und dass wir insgesamt die Bedingungen haben zu praktizieren, dass es keinen Krieg gibt, keine Hungersnot und so weiter und dass es Lehrer gibt, die, wie der Buddha, in die Welt gekommen sind, gelehrt haben, dass es Schüler gibt, die das weitergetragen haben. Das sind all die allgemeinen Bedingungen.

Das wird aber, obwohl es richtig kraftvoll ist, mit der Zeit etwas abgestanden. Wir haben das Gefühl, dass es etwas abstrakt wird und uns irgendwann vielleicht nicht mehr so stark erreicht wie zu Anfang. Dann ist es ganz wichtig, das ins Jetzt zu holen. Also persönlich zu machen. Ich bin froh, dass ich wieder auf dem Kissen angekommen bin. Ich bin froh, dass ich immer noch atme. Ich bin froh, dass ich heute die Zeit habe zu meditieren. Ich bin froh, dass ich einigermaßen wach bin. So, ja, also richtig konkret jetzt gerade, was mir jetzt gerade erlaubt zu praktizieren auf dem Hintergrund der wunderbaren Bedingungen, die mir ohnehin in diesem kostbaren Menschendasein geschenkt sind.

Vielleicht wiederhole ich die anderen Gedanken auch noch mal zwischendurch. Aber das hatten wir uns ausführlich in den ersten beiden Jahren angeschaut. Und dann haben wir uns den Kapiteln „Zuflucht und Erleuchtungsgeist“ zugewendet, das auf Seite 90 beginnt. Und ihr erinnert euch, wir hatten letztes Jahr auch eine wunderbare Zufluchtszeremonie, wo viele von euch formell die Zuflucht genommen haben.

*Zwischenruf Teilnehmer/in: „Vorletztes Jahr“*

Vorletztes Jahr schon? Hei und letztes Jahr gar nicht? Vorletztes Jahr! Dann seid ihr jetzt ja schon zwei Jahre alt.

Also dann müssen wir weitermachen mit dem Entwickeln von Bodhicitta auf Seite 102 oben. Und wer dieses Jahr Zuflucht nehmen möchte und so – die Möglichkeit besteht – schickt mir eine kleine Botschaft, dann bau ich das irgendwo ein. Wenn es also welche gibt unter euch, die formell dieses Versprechen sich selbst gegenüber ablegen möchten, den Weg zu gehen mit den Buddhas als Zeugen, dann können wir das in einer kleinen Zeremonie machen.

Immer noch im Inhaltsverzeichnis unten auf der ersten Seite haben wir auch das Kapitel: „Das Austauschen von sich und anderen“, abgeschlossen, Seite 138.

Und auf der zweiten Seite des Inhaltsverzeichnisses haben wir die grundlegenden Betrachtungen zur Natur des Geistes, zweiter Titel von oben.

Da haben wir die ersten vier Seiten gemacht von Seite 161 bis 165.

Da werden wir weitermachen. Wir springen mit der Unterweisung immer so in drei verschiedene Bereiche des Buches, damit es schön interessant bleibt, dass wir nicht bei einem Thema zu lange verweilen, sondern lieber später nochmal zurückkommen und es dann wieder vertiefen, so dass mit der Zeit sowohl die Grundlagen wie auch die Meditationspraxis und die Erkenntnis der Natur des Geistes sich vertiefen können. Und, eben was die Meditation angeht, da haben wir schon die Seiten 181 gemacht bis 203. Wir sind jetzt gerade im Kapitel über Augenblicklichkeit.

Und zum Rest des Buches haben wir noch nichts gemacht. Aber nur, dass ihr schon mal so wisst, dass wir überall weitermachen, und die Themen vertiefen, abschließen, gelegentlich wiederhole ich ein bisschen.

## **Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 102)**

Und jetzt möchte ich mit euch gerne in das Kapitel über den Erleuchtungsgeist einsteigen auf Seite 102 oben. Denn das hat mit Motivation zu tun. Wir sind jetzt am Anfang eines Retreats und immer zu Anfang von Phasen der Zurückziehung oder von Phasen intensiver Praxis ist es extrem wichtig, die Motivation nochmal zu klären, in Erinnerung zu rufen. Deswegen auch gestern Abend dieser kleine Hinweis: Verbindet euch damit, was euch wirklich hierhergeführt hat. Der Wunsch, der vor den Wünschen kam, ja, also der tiefste Wunsch, der uns hierherführt. Und jetzt lasst uns mal hören, was Gendün Rinpotsche in dieser Passage weiter sagt über das Hervorbringen des Bodhicitta.

Citta heißt Geist und bodhi heißt Erwachen, der Geist des Erwachens. Auch als Erleuchtungsgeist übersetzt.

### **Das Hervorbringen des Erleuchtungsgeistes kann durch das formelle Ablegen des Bodhisattva-Gelübdes unter Leitung eines spirituellen Lehrers bekräftigt werden.**

Ui, das fängt aber schon stark an. Also auch dafür gibt es eine Zeremonie. Die Tibeter waren ganz groß darin, für alle Zeremonien zu machen, um Kraft in diesen Entschluss hineinzubringen. Wir können diesen Entschluss, unser Leben ganz dem Dharma zu schenken und allen Lebewesen zu schenken, tiefer verankern mit dem Bodhisattva-Gelübde – das Versprechen ein Bodhisattva zu sein, der jetzt und in zukünftigen Leben, solange es Lebewesen gibt, die unsere Hilfe brauchen, weiter zu ihrem Wohle aktiv ist, auf vielfältige Weise. Das ist ein immenses Versprechen. Er verspricht nicht nur für dieses Leben, sondern auch noch für zukünftige, und das ist nicht unbedingt etwas, was man direkt zu Anfang seines Weges so ablegt. Ich habe mir das auch lange überlegt und es nie bereut, es dann getan zu haben. Das war 1984 oder 85 mit Kalu Rinpotsche.

Es lässt sich viel dazu sagen, jetzt geht es hier erst mal darum: Man kann das formell machen, man kann es aber auch vor einer Buddha-Statue oder vor einem visualisierten Buddha privat machen, ganz persönlich und dieses Versprechen, an das erinnert man sich dann jeden Tag mehrfach, weil es dann die leitende Ausrichtung unseres ganzen Lebens, unserer ganzen Aktivität ist. Es geht dann schließlich nur noch darum, für andere da zu sein und dabei natürlich vor allen Dingen darauf zu achten, dass wir unsere Praxis weiterentwickeln, damit wir anderen überhaupt wirklich hilfreich sein können.

Denn zwischen einem Mächtgern-Bodhisattva und einem echten ist ein großer Unterschied. Also der Wunsch ist der Vater des Gedankens. Auf jeden Fall geht der Wunsch dem Handeln voraus, das ist ja klar. Wenn kein Wunsch da ist, dann werden wir auch die Früchte nicht sehen, sondern dieses Mitgefühl als Motivation wirklich alle, alle mit dem Dharma in Verbindung bringen zu können, alle zum Weg der Befreiung zu führen, alle zur Erleuchtung zu führen. Dieser immense Wunsch ist die Mutter des späteren Handelns. Wann wir in der Lage sind, so umfassend für andere zu wirken, das wird sich noch zeigen, aber wir üben uns im Kleinen. Wir üben uns immer da, wo die Situationen uns das möglich machen. Und immer, wenn wir können, vertiefen wir unsere Praxis, damit die Hilfe, die wir anbieten können, immer effektiver wird.

Das ist die Grundlage der Bodhisattva-Praxis, wir nennen das „Das Bodhicitta des Strebens“ und „Das Bodhicitta der Anwendung“. Streben ist der Wunsch und Anwendung ist das Umsetzen dieses Wunsches.

Wenn man das leicht veranschaulicht, dann bedeutet das: Der Wunsch nach Indien zu fahren, entspricht dem Bodhicitta des Strebens. Das ist der Wunsch, für das Erwachen aller Lebewesen zu wirken und dass alle schlussendlich Befreiung erlangen. Das ist der Wunsch.

Und dann folgt die Vorbereitung auf die Indienreise, auf die Reise ins Erwachen, klar: Vorbereitung, Praxis und dann folgt die Umsetzung. Dann folgen die konkreten Schritte, bis wir dort ankommen, also bis tatsächlich alle Lebewesen im Erwachen sind. Das sprengt alle Vorstellungen und ich glaube, darum

geht es auch. Es geht darum, mit unserem Mitgefühl in eine Dimension hineinzufließen, hineinzuwachsen, uns hineinzuöffnen, wo wir dem Mitgefühl keinerlei Beschränkung mehr auferlegen und nicht mehr sagen: Bis hierhin und nicht weiter, nur für dieses Leben und nicht weiter, sondern „Lasst uns mal sehen, was kommt.“

Solange mir in diesem Bewusstsein noch Lebewesen begegnen, die Unterstützung brauchen, werde ich ihnen meine Unterstützung geben – unbegrenztes Mitgefühl, solange das überhaupt noch so ist. Ich bin bereit dafür. Und dann tut sich etwas auf dem Weg, dass diese Ich-Illusion sich auflöst, es ist dann gar kein Bodhisattva mehr, der aus dem Ich heraus anderen hilft, es passiert einfach. Man nimmt auch keine getrennten Lebewesen mehr wahr als Ich und Du. Es tun sich unglaublich viele Prozesse. Und die können wir jetzt noch gar nicht alle beschreiben und berücksichtigen, es reicht, dass unser Mitgefühl sich mehr und mehr öffnet und von allen Beschränkungen befreit.

Darum geht es: Unbeschränktes, grenzenloses Mitgefühl. Genau das, was ihr in der Metta-Meditation auch kennt im Pali-Buddhismus. Grenzenloses Mitgefühl, grenzenlose Liebe. Ohne schon im Voraus zu sagen: Dann irgendwann geht es nicht weiter. Einfach mal offen zu sein dafür, was kommt.

Ja, das kann man also mit den entsprechenden Erklärungen und so auch formell bekräftigen.

**Dabei verpflichtet man sich vor allen Buddhas und Bodhisattvas, die im Raum vor einem visualisiert werden, den Erleuchtungsgeist in all seinen Aspekten zu praktizieren.**

Also, der Aspekt des Strebens, der Aspekt der Anwendung. Bei der Anwendung geht es vor allen Dingen darum, die Paramitas, die befreienden Qualitäten zu praktizieren. Aus Mitgefühl – das ist wie der Stamm – entspringend kommen – jetzt in dieser Liste – sechs befreiende Qualitäten: Freigiebigkeit, heilsames Verhalten, Geduld, freudige Ausdauer, meditative Stabilität bzw. meditative Versenkung und Weisheit. Diese Weisheit, das ist die tiefe Seins-Erkenntnis. Und in der tiefen Seins-Erkenntnis ist der tiefste Aspekt der des Bodhicitta, das letztendliche Bodhicitta. Das ist der non-duale Geisteszustand, frei von Ichbezogenheit, das erwachte Sein. Aus dem heraus sich dann die echte Bodhisattva-Aktivität auch speist.

Für den Weg entschließen wir uns. Wenn der uns einleuchtet, dann sagen wir Ok, das habe ich überprüft und überprüft und überprüft und da geht es jetzt lang. Wir dürfen uns gerne sagen: Und wenn ich was Besseres finde, dann praktiziere ich das. Wenn ich etwas finde, was den Lebewesen noch besser hilft als das, dann geh ich den Weg. Das könnt ihr ruhig sagen, das ist ohne Risiko.

Ein Bodhisattva muss immer den Weg gehen, der am effektivsten ist. Das ist die Verpflichtung. Und wenn wir etwas Besseres finden, als das, was wir mit unseren Worten bisher so benannt haben, dann gehen wir halt den Weg. Wir sind also nicht auf Worte und einen Weg festgelegt, sondern darauf, dass möglichst alle so schnell wie möglich im Erwachen ankommen. Das ist unser Fall, klare Ausrichtung. Das ist hier damit gemeint: den Erleuchtungsgeist in all seinen Aspekten zu praktizieren.

**Man verspricht, in allen Lebenslagen und Umständen ihrem Beispiel zu folgen und sich ständig darum zu bemühen, für das Wohl der Wesen zu handeln, bis alle die Erleuchtung erreicht haben. Man gelobt, sich nie gegen dieses Versprechen zu vergehen und alles zu tun, um diese Geisteshaltung immer mehr auszuweiten.**

Wie könnte man sich gegen dieses Versprechen vergehen? Wenn man es ganz kurz erklärt, dann wäre das, indem man ein Lebewesen aus seinem Geist ausschließt. Das ist das Wesentliche. Also wenn man sagt: Der oder dem werde ich auf keinen Fall nie wieder helfen, mit der Person möchte ich nichts mehr zu tun haben – zu – dicht!

Dass uns jemand auf den Keks geht, ist ja klar, das wird immer wieder passieren. Dass wir anderen, und zwar vielen, jetzt gerade nicht helfen können, ist auch klar. Aber als Bodhisattva lassen wir die Tür offen

und sagen: Möge ich in der Lage sein, später mal diesen Menschen, diesem Lebewesen zu helfen. Ich mache den Wunsch, dass ich die Fähigkeit entwickle mit dieser Situation umzugehen oder mit dem, was dann später die Herausforderung ist: Möge ich in der Lage sein, dieser Person, wie auch anderen, ähnlich gelagerten, irgendwann mal zu helfen. So bleibt das Herz offen. Möge ich in der Lage sein sie zu verstehen, um ihnen überhaupt helfen zu können. Weil ich ja gar nicht helfen kann, ohne zu verstehen. Und deswegen geht bei uns ja auch das Türchen zu, weil wir den anderen nicht verstehen. Wir verstehen nicht, wie die Person tickt, was sie bewegt, sich so zu verhalten, so auf uns zu reagieren, und, und, und. Es gibt so vieles, was wir nicht verstehen.

So machen wir als Bodhisattvas in allen Situationen, wo wir nicht helfen können, Wünsche, irgendwann mal in der Lage zu sein, da einen guten Einfluss zu haben, irgendwie hilfreich sein zu können in der Situation. Das heißt wir dürfen sagen: Kann ich nicht, das überanstrengt mich gerade, das überfordert mich gerade, das geht nicht, ich muss mich da zurückziehen aus der Situation. Aber ich zieh mich nur zurück und lasse die Tür offen, um irgendwann mal in diesem oder in späteren Leben in der Lage zu sein, da hilfreich zu sein.

Wir sind ja kleine Bodhisattvas. Wir haben einen großen Wunsch, aber nur eine kleine Fähigkeit es umzusetzen. Und da müssen wir aufpassen, dass die Stürme nicht zu heftig sind. Wenn wir uns zu großen Herausforderungen aussetzen, kommen wir in die totale Erschöpfung, die totale Krise, und lassen dann alles sein. Und das wäre schade. Es ist besser, wohl dosiert vorzugehen, aber wir können das nicht immer kontrollieren. Das Leben schmeißt uns in Situationen hinein und dann merken wir manchmal: Nein, das ist eine Nummer zu groß. Dann ist es weise, sich rechtzeitig zurückzuziehen und möglichst keinen Schaden entstehen zu lassen. Oder den Schaden gering zu halten.

Sich nicht gegen das Versprechen zu vergehen, das bedeutet das Herz offen zu halten für alle. Das ist ganz wichtig. Klar, streiten wir uns, aber das Herz bleibt prinzipiell, grundlegend offen. Um die Geisteshaltung auszuweiten: Die hauptsächliche Praxis ist die Praxis der Herzensgüte, *Metta*-Meditation, *Tonglen*-Praxis, sich immer wieder bewusst zu machen, was es eigentlich braucht, damit wir selbst und andere ins Erwachen finden und genau das zu tun. So weitet sich die Herzensgüte aus.

**Indem wir uns in einer Praxis üben, die das Wohl anderer bewirkt, wächst zugleich unsere Erkenntnis der wahren Natur des Geistes.**

Das ist ein spannender Zusammenhang. Die erste Hälfte des Satzes ist doch mitfühlende Praxis. Wir üben uns in einer Praxis, die das Wohl anderer bewirkt. Der zweite Teil ist Weisheit „wächst zugleich unsere Erkenntnis der wahren Natur des Geistes.“ Diesen Zusammenhang, den möchte ich euch nochmal erklären:

Mitgeföhlspraxis ist die Königin unter den Weisheitspraktiken. Das ist zunächst nicht so offenkundig. Dies lässt sich sehr gut an den vier edlen Wahrheiten erklären.

Wenn Mitgefühl im Herzen ist, dann berührt mich das Leid, das ich wahrnehme – das eigene und das Leid anderer. Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere. Das berührt mich, ich schau nicht weg, ich fühle es. Und ich möchte verstehen, woher es kommt.

Ich werde schon mal weise, indem ich es überhaupt wahrnehme: Ja, es ist so viel Leid in der Welt und ich beginne zu verstehen, wo es herkommt. Das ist schon eine tiefe Weisheit. Ich merke, es hat etwas mit dieser Ichbezogenheit zu tun, damit, mich so sehr in den Mittelpunkt zu stellen. Und dass jeder sich so sehr in den Mittelpunkt stellt und dass daraus einfach Konflikte entstehen. Dass das auf einem Irrtum beruht. Ich beginne zu forschen. Mitgefühl bringt mich dazu, mehr und mehr zu forschen.

Wenn es nur um mich selbst ginge, dann würde mein Forschen recht bald aufhören, und zwar immer genau dann, wenn es mir gutgeht. Dann hört mein Forschen auf. Warum soll ich weiterforschen, wenn es mir gut geht? Ich bin glücklich, es läuft, warum mich noch weiter darum kümmern? Es ist doch alles

bestens. Mitgefühl geht darüber hinaus, weil wir spüren: Ja, mir geht es gut und eigentlich hätte ich jetzt ja die Energie und Zeit und Kraft und so, andere zu unterstützen. Aber wie macht man das eigentlich?

Und dann führt Mitgefühl uns dazu hinzuspüren: Wie ist denn das mit dem Leid und den Ursachen des Leidens für andere und wie geht es bei denen, dass sie in glücklichere Geisteszustände kommen? Wie ist es denn bei denen, dass die Befreiung finden?

Und damit lernt man nicht nur den eigenen Geist kennen. Damit bin ich jetzt bei der vierten edlen Wahrheit angekommen, dem Weg wie wir selbst in freie Geisteszustände finden bis hin zum Erwachen. Ich versuche das nicht nur bei mir, sondern ich versuche das auch für alle anderen zu verstehen, die mir begegnen und das ist nur das Mitgefühl, was das macht. Der Wunsch, selbst Befreiung zu erlangen, der würde da aufhören, wo es für mich reicht. Wenn das fein genug ist, führt mich das bis in die völlige Befreiung. Aber das Mitgefühl ist das, was schaut: Und wie ist es für die anderen?

Ist es für die genauso? Kann ich das verallgemeinern, was ich in meinem Geist erfahre, oder gibt es da kleine Unterschiede? Oder vielleicht sogar große Unterschiede? Und das ist das Mitgefühl. Je mehr Mitgefühl, und wenn es konsequent praktiziert wird und wir wirklich den Weg gehen, uns selbst aus Selbstmitgefühl und aus Mitgefühl für andere darum zu kümmern, dass wir Befreiung erlangen, dann entsteht daraus notwendigerweise Weisheit, also wirklich „notwendend“, weil wir immer mit der Not im Kontakt sind. Die Weisheit eines Bodhisattvas. Wie man in dieser Welt, die voller Leid ist – die drei Formen des Leidens, ihr erinnert euch – hilfreich sein kann. Und immer besser verstehen wir den Geist und wo echtes Glück zu finden ist und wo wirkliche Befreiung zu finden ist.

Das hatte Gendün einfach hier so mal kurz in so einem Satz verpackt. Es ist gut, wenn ihr da aufmerksam seid auf solche Zusammenhänge. Der Text und seine Sprache waren einfach brilliant einfach. Und diese Einfachheit ist die Folge eines tiefen Durchdringens des Geistes, der Natur des Seins – eben: wie Leid entsteht, wie es sich auflöst, um es auf ganz einfache Weise auszudrücken.

**Indem wir uns stets in einer Praxis üben, die das wohl anderer bewirkt wächst zugleich unsere Erkenntnis der wahren Natur des Geistes.**

Konkret für unsere Meditation: Wenn wir nur für uns selbst meditieren, dann reicht es, wenn es uns gut geht in der Meditation. Und dann schlafen wir ab, dann richten wir's uns da drin ein, hm ... .., dann ab und zu mal ein Blick aus dem Fenster ... geht, oder?

Mitfühlende Menschen werden in diesem Bereich, von dem ich jetzt spreche, zu Forschern. Sie werden weiterforschen. Sie werden in dem Moment zum Beispiel die Zeit nutzen, um dann eine *Metta*-Meditation, eine *Tonglen*-Meditation zu machen, um sich mit dem zu verbinden, wo sie Leid begegnet sind, in ihrem täglichen Kontakt. Oder sie forschen in ihren eigenen Emotionen, sie gehen die verschiedenen Schritte des *Satipatthana* durch bis dorthin, wo sie merken, dass Stimmungen und Emotionen aktiv sind, die auf ein Greifen hinweisen, also feine dualistische Spannung. Und sie bringen genau dahin ihr Gewahrsein, da wo sie sonst nicht hin meditieren würden. Weil sie tiefer gehen wollen, weil sie das in der Tiefe auflösen wollen. Also eine Motivation nicht nur für mich, sondern für alle, denen ich begegne: in der Tiefe alles zu befreien. Es reicht mir nicht einfach, nur in Zufriedenheit zu sitzen. Ich schaue tiefer, schaue, wo die restliche Anspannung ist – genau da geh ich hin. Und so kommt es dann zu der entsprechenden Erkenntnis.

**Durch ihre volle Verwirklichung – also der Erkenntnis der wahren Natur des Geistes – werden wir schließlich zu einem Buddha, der sich in den verschiedensten Formen zum Wohl der Wesen manifestieren kann.**

Das reicht schon mal, um ein Bodhisattva zu werden. Aber von Buddhaschaft kann ich auch noch nicht sprechen, keine Ahnung, muss gut sein, aber es reicht schon, es reicht schon, das ist eine unglaubliche Freude, immer ein bisschen hilfreicher sein zu können. Immer ein bisschen natürlicher und entspannter

dabei zu sein, immer freier zu werden und das zu teilen mit anderen. Das ist schon so wunderbar befriedigend, dass der Motor nie erlahmt, dass die Begeisterung am Dharma und an der Praxis einfach nie nachlässt.

Buddhaschaft ist dann so, wenn das Potential vollkommen entfaltet ist, wenn es gar keine Schleier mehr gibt. Und alles bis dahin ist ein Weg der Freude, ist ein Weg in immer größere Freiheit zu finden. Es ist kein harter Weg, der Bodhisattva-Weg, da gibt es immer so Missverständnisse, da habe ich bestimmt letztes Jahr auch schon drüber gesprochen.

Der Bodhisattva Weg ist ein Weg der Freude. Er ist nicht so ein bisschen christlich angehaucht, so dass wir jetzt ein hartes Kreuz schultern oder so, ja? Das meint zwar genau dasselbe, aber das Bild stimmt für den buddhistischen Weg nicht. Es ist ein Weg, der von Freude in größere Freude und in völlige Freude führt. Nicht immer näher an ein Burnout, bis wir in einem völligen Bodhisattva-Burnout drin sind, nicht. Das nennt man Helfer-Syndrom, hat nichts mit Bodhisattva-Sein zu tun.

Bitte haltet das auseinander. Also der Weg der Bodhisattvas ist wirklich zutiefst inspirierend und eine große Freude, aber eben: Jeder zu seiner Zeit. Wenn es dann so weit ist, spürt ihr vielleicht, ja, da möchte ich lang gehen. Um Mahamudra zu verwirklichen ist es allerdings eine Voraussetzung. Aber ihr könnt schon mal alles über Mahamudra hören, auch wenn die Motivation noch nicht so stabil geworden ist.

Gendün Rinpotsche spricht weiter und sagt:

**Wir fragen uns vielleicht, ob es wirklich zur Erleuchtung führen wird, wenn wir unseren persönlichen Vorteil völlig vergessen und uns nur dem Wohl anderer widmen. Doch daran besteht kein Zweifel – der Buddha selbst ging als Beispiel voran, indem er jede Form von Eigeninteresse aufgab, um sich voll und ganz dem Verwirklichen der Erleuchtung zu widmen. Er sagte (laut *Shantideva*, einem berühmten indischen Meister):**

*»Kindische Leute sorgen sich nur um ihr  
eigenes Wohl und irren im Daseinskreislauf  
umher. Weise Leute kümmern sich um das  
Wohl anderer und erlangen Erleuchtung.«*

Es ist gut mal einen Moment innezuhalten, es löst wahrscheinlich überhaupt keinen Widerspruch bei euch aus, aber schaut doch mal hin, wie unsere Gesellschaft gestrickt ist. Das ist doch krass anders, oder? Die Weisen, heißt es, kümmern sich erst mal um sich selbst, oder? Das ist doch dumm, dich so um andere zu kümmern. Guck doch erst mal nach dir selbst. Das war immer schon so, das ist nicht neu. Das war auch damals in Indien so und im Dharma ist es ganz andersherum.

Wir merken, wie dumm wir sind, wenn wir uns um unser eigenes Wohl drehen. Wir werden völlig neurotisch. Ständig denken wir in Ich, Ich, Ich und sind belastet von Sorgen und Hoffnungen und Plänen und was wieder schief gehen könnte und wo wir noch ein bisschen etwas Besseres haben könnten. Irgendwo im materiellen, im familiären Bereich, es noch verbessern können ... puh, so anstrengend! Nicht sehr weise.

Ein Leben des Eigeninteresses sondert uns ab von anderen, macht uns unglücklich. Es ist nicht sehr entspannend, da sich das Eigeninteresse natürlich schlecht vereinbaren lässt mit dem Interesse der anderen siebeneinhalb Milliarden Menschen auf der Welt. Es gibt immer irgendwo Konflikt.

Etwas schlauere Leute machen das dann so, dass sie ihr Eigeninteresse auf das Wohl der anderen projizieren. Also ich kümmere mich jetzt um andere, damit es mir besser geht. Es ist schon ein ganz guter Trick. Der führt auch zu vielen guten Dingen in der Welt. Aber es bleibt ein Trick. Wirklich entspannen tut sich unser Geist erst, wenn uns das nicht mehr so wichtig ist, wenn wir nicht mehr im Mittelpunkt der Welt stehen. Wenn wir ein Teil des großen WIR sind. Also wir, jetzt zum Beispiel wir, die wir hier

im Retreat zusammen sind. Wir sind eine Gruppe und da ist jeder gleich wichtig. Und ich bin ein Achtzigstel dieser Gruppe. OK, das ist meine Proportion. Ja?

Das rückt die Dinge schon mal zurecht. Da springt die Angst an. Ja, und wer kümmert sich um diesen Achtzigstel der Gruppe? Ja, vielleicht kümmern sich 79 plus eins da drum. Es reicht doch aus, oder? Wenn sich alle um alle kümmern, das ist das die beste Situation, die man überhaupt haben kann. Also lasst uns in Richtung des Besten gehen. Lasst uns in Richtung des großen WIR gehen, wo es nicht begrenzt ist. Es ist nicht begrenzt auf die Leute, die hier im Haus sind. Es bezieht alle anderen auch mit ein.

Und natürlich werden wie jetzt nicht springen. Wir können nicht aus der einen Haltung in die andere springen, sondern wir testen das natürlich. Und dazu lade ich euch ein, das zu testen.

Und dann die Erfahrung zu machen, wie es ist, wann man sich häufiger mal vergisst. Das sind die besten Momente des Lebens.

Wenn man sich vergisst, kann es einem übrigens passieren, dass man gleichzeitig auch die Natur des Geistes erfährt. Die kann man nicht erfahren, wenn man in der Ichbezogenheit steckt. Aber die wird man mit Sicherheit erfahren, wenn man sich ganz tief entspannt und sich in der Tiefe sogar vergisst. Dass man sich gar nicht mehr um das Sein kümmert. Dass das Sein sich einfach vollziehen darf, ohne dass wir es beobachten müssen, kontrollieren müssen, gestalten müssen, dass wir diesen Qualitäten in uns tief vertrauen. Deswegen ist Bodhisattva-Haltung Grundlage für Mahamudra, denn genau darum geht es im Mahamudra: sich selbst zu vergessen.

Es geht in jeder Dharma-Praxis da drum. Aber da wird es halt besonders stark herausgearbeitet. Der Buddha ging uns als Beispiel voran.

**Weise Menschen scheuen sich nicht vor Problemen und Leid. Sie nehmen die Schwierigkeiten anderer auf sich und überlassen ihnen Vorteile, Erfolg und Gewinn. Sie geben alle negativen Geisteshaltungen auf und widmen sich uneingeschränkt mit heilsamen Handlungen dem Wohl anderer. Wer so handelt, entwickelt immer mehr liebende Güte und Weisheit, bis schließlich das gesamte Verhalten von Mitgefühl allen Wesen gegenüber durchgedrungen ist. Das ist der sichere Weg zur Erleuchtung.**

**Denken wir jedoch vor allem an uns selbst, bleiben wir unreif. Wir sehen nicht einmal unsere Möglichkeiten, zum Nutzen anderen zu handeln, denn unser Hauptanliegen ist, wichtiger und einflussreicher zu werden und das eigene Ansehen zu schützen. Wir versuchen, angenehme Situationen an uns zu ziehen, Erfolge für uns zu verbuchen und alle Schwierigkeiten auf andere abzuwälzen. Vor allem auf unseren eigenen Vorteil bedacht sind wir zur Durchsetzung unserer Interessen sogar bereit, andere zu verletzen oder ihnen zu schaden. Dabei verlieren wir die erleuchtete Geisteshaltung völlig aus den Augen und setzen den Daseinskreislauf und seine Leiden ständig weiter fort.**

Es leuchtet ja eigentlich alles ein, was Gendün hier sagt. Natürlich denken wir an die Auswüchse unserer Gesellschaft. Man hört ja: Profitinteresse, Mitschwingen und so. Wir dürfen aber unsere Gesellschaft auch nicht zu sehr kritisieren. Dass wir so gute Bedingungen haben, das verdanken wir auch dem starken mitfühlenden Handeln von Tausenden und Tausenden von Menschen, die diese Strukturen geschaffen haben, in denen sich auch um Schwächere und Ärmere gekümmert wird. Wir leben ja nicht nur in einer Ausbeutergesellschaft. Es sind ja ganz viele positive Strukturen gewachsen und das braucht unheimlich viel Arbeit, dass so etwas entstehen kann.

Das gilt es zu nähren. Es gilt genau das zu nähren, worauf wir auch immer in unserer Gesellschaft stolz sein können. Da gilt es mehr Energie reinzusetzen. Vielleicht kann das Ganze noch etwas flüssiger

werden und mit etwas weniger Kontrolle und so. Es gibt da vielleicht auch Möglichkeiten, den Angstfaktor rauszunehmen und stärker mit dem Vertrauen zu gehen, so wie in unserer eigenen Praxis.

Über die Sätze, die ich gerade vorgelesen habe, könnte ich jetzt einen ganzen Kurs geben, nicht? Das ist immens, was da alles drinsteht. Gleichzeitig ist es aber auch ziemlich offenkundig.

Lasst noch mal eure Augen über die letzten beiden Absätze gleiten.

Ich glaub, das Wesentliche ist, dass sich unsere Haltung gegenüber dem Angenehmen und Unangenehmen ändert.

Unweise Menschen – wir dürfen sie ruhig kindisch nennen – die suchen nach dem Angenehmen. Und wisst ihr, was das bewirkt? Dass man einschläft. Das Angenehme wirkt einlullend, es hat nicht die Herausforderung Qualitäten weiterzuentwickeln. Da muss man ganz schön fit sein, um wirklich die Qualitäten weiterzuentwickeln, wenn alles gut läuft. Qualitäten zeigen sich mehr und entwickeln sich weiter, wenn wir echten Herausforderungen begegnen.

Weise Menschen scheuen deswegen keine Herausforderung, keine Probleme. Sie scheuen auch keine schwierigen Menschen, keine schwierigen Gespräche. Sondern genau darin geht es weiter. Alles in dem Maße wie wir damit umgehen können. Aber, da geht es lang.

So wie in der Psychotherapie. Alter Grundsatz in der Psychotherapie: Da wo die Angst sitzt, da geht es lang. Da geht die Aufmerksamkeit hin, da müssen wir dran arbeiten. Das können wir auch für unsere Dharma-Praxis genau so umsetzen. Und dann ergibt sich der Rest von selbst. Es geht nicht darum zu leiden. Bitte, bitte hört das nicht mit einem, wie soll man sagen, so mit einem Filter, der jetzt gleich alles ein bisschen anders hört. Wir brauchen nicht zu leiden in diesen Herausforderungen. Das sagt niemand. Wir brauchen uns darin nicht zu identifizieren. Es geht viel besser, wenn wir da mit einem gelösten, freudigen Geist unterwegs sind – aber eben halt: in Herausforderungen. Wir stellen uns den Problemen, stellen uns schwierigen Menschen, aber das bedeutet nicht, dass wir leiden. Wir haben Mühe, diese Unterweisung richtig zu verstehen. Wir hören bei Problemen immer gleich Leid. Deswegen ist es gut, sie Herausforderungen zu nennen, aber natürlich taufen wir sie einfach um. Nicht?

Wenn wir Probleme Herausforderungen nennen, das ist eine positive Benennung. Leichter zu verstehen, dass es sich um ein Geschenk handelt, wenn wir herausfordernden Situationen begegnen.

Also wer wachsen möchte, der nimmt nur ab und zu mal Ferien und lässt es sich gut gehen. Nur gerade so lange, um wieder die Energie zu haben, sich dem zu stellen, was so unsere Aufgaben sind. Und das ist eigentlich so unsere tägliche Meditation. Tägliche Meditation, morgens und abends oder zwischendurch – das ist so der Raum, in dem wir in völliger Sicherheit Gewahrsein praktizieren, bei uns selbst aufräumen, schauen was los ist, das Gewahrsein dorthin bringen, wo wir die Anspannung fühlen.

Das ist alles sehr entspannend. Das ist sehr hilfreich. Viel hilfreicher, als es nicht zu tun. Da kümmern wir uns um uns selbst. Und dann können wir sogar in der Meditation schon beginnen, uns auf andere einzustellen, uns auf den Tag einzustellen, auf die Aufgaben und dann geht es in die Aktivität. Und das – so würde ich sagen – bedeutet, sein Leben gut zu nutzen, wirklich jede Situation zu nutzen, um die Qualitäten zu entwickeln, die uns so wichtig sind.

Jetzt möchte ich ein paar Minuten mit euch meditieren zum Abschluss dieser Unterweisung.

### **\* Meditation (56:05-57:16) \***

Ein paar Worte zur Gehmeditation, bevor es losgeht später?

Rainer: Einfach zwei drei Worte. Die Gehmeditation - wie schon gesagt wurde - ist von der Idee her auch Praxis, und beginnt eigentlich jetzt bis wir uns dann wieder hier drin in der Halle treffen. Ich

möchte an die Kontinuität der Praxis auch in der Gehmeditation erinnern und es kann hilfreich sein, wie das viele kennen, dass man sich eine Form wählt, eine Gehstrecke aussucht und dort einfach mit der Praxis fortfährt. Man muss das Tempo nicht verlangsamen, man kann es individuell anpassen. Wenn man schläfriger ist, geht man schneller und wenn man sehr wach ist, langsamer oder je nachdem, welche Art von Gewahrsein gerade sinnvoll ist im Moment – die Form auch dem allen anpassen.

Dazu einfach die große Bitte, auf dem Areal zu bleiben. Es gibt während den Essenszeiten oder nach den Essenszeiten die Möglichkeit, mal in den Wald zu rennen oder was auch immer zu machen, aber während diesen Morgen- und Nachmittags- und Abendzeiten der Gehmeditation bitten wir euch, hier auf dem Areal zu bleiben. Man kann hier vorne vor dem Haus entlang Gehmeditation machen. Es hat auch eine schöne Wiese hinten. Manche finden es günstiger, im Couloir, im Korridor oben zu Meditieren, also Gehmeditation zu machen. Wo immer ihr wollt. Das wären so die Möglichkeiten im oder ums Haus.

Schaut euch das jetzt erst mal ab von den Praktizierenden, die das schon gut kennen. Das Wichtige ist, dass man bei der Gehmeditation nirgendwo hinget. Das ist nutzloses Gehen. Ok? Das ist so wie beim Sitzen in der Meditation: Wir sitzen einfach rum. Bei der Gehmeditation ist es genauso. Wir gehen auf und ab. Wir gehen ... es macht keinen Sinn! Und das ist ganz wichtig, damit wir unsere Zielorientierung entspannen. Ganz, ganz wichtig. Weil wir sonst in Gedanken schon wieder dort sind, wo wir hingehen wollen. Dann sind wir schon wieder bei der Aussicht, die wir sehen wollen, schon wieder bei dem Geruch im Wald, den wir riechen wollen. Einfach mal da bleiben, wo wir sind. Auf und ab gehen, damit der Körper sich entspannen kann und das hilft uns auch, aus dem aufgewühlten Sein runterzukommen und zu spüren – einfach nur Dasein. Später erklären wir noch mehr.

Dann: Frohes Gehen!

### **2.3. Umgang mit Müdigkeit**

*Audio 4: 04 LT Hinweis zu Umgang mit Müdigkeit. Bberg 22.04.18*

Wir erleben jetzt gerade den Anfang des Retreats. Für einige von uns ist es noch von Müdigkeit gekennzeichnet. Da ist die Gehmeditation eine wunderbare Alternative. Ihr könnt auch beim Meditieren die Hände hochlegen, das macht auch wach – ein bisschen nach oben schauen. Aber eigentlich hat das, was wir jetzt erleben, gar nicht so viel mit Müdigkeit zu tun, das ist nur ein Teil der Anspannung, die sich zeigt und die dann hoffentlich von uns abfällt.

Das wichtige, worum es jetzt geht, beim Sitzen, Gehen, Sitzen, Gehen und eigentlich auch beim Zuhören, ist eine Vereinfachung. Es geht darum einfacher zu werden. Alles Komplizierende zu entspannen, sodass die natürliche Wachheit sich zeigen kann. Auch Müdigkeit, Trägheit oder Dumpfheit sind Ausdruck von einem Festhalten. Wir nehmen vielleicht gar nicht viele Gedanken wahr, aber es ist ein Greifen und wenn ihr jetzt gleich diese Dreiviertelstunde Gehmeditation macht, versucht nicht irgendwelche Ergebnisse anzustreben, sondern achtet einfach darauf, so einfach und natürlich wie möglich präsent zu sein.

Da könnt ihr euch als Hilfe die Berührung der Fußsohlen mit dem Boden nehmen. Die ganzen Empfindungen, die da entstehen: Empfindungen im Knöchelgelenk, Empfindungen überall in den stabilisierenden Muskelpartien und den Gelenken und so weiter. Aber das Eigentliche um was es geht, ist eine Vereinfachung unserer Präsenz. Das Überflüssige mal sein zu lassen. Und dann wird immer deutlicher, wie der Geist eigentlich wirklich funktioniert – wenn wir nicht mehr in den komplizierenden Gedankenketten drin sind, in diesen ausschweifenden sich mit allem beschäftigenden Gedanken. Wenn wir zu einfacheren Sinneswahrnehmungen kommen auf deren Hintergrund wir dann die Komplikationen, diese

aufschießenden Gedanken und so weiter, viel deutlicher sehen können. Also: Jetzt keine großen Ziele, sondern nur weiter vereinfachen.

Wir kommen alle aus relativ, sagen wir mal, komplizierten Lebenszusammenhängen, wo es viel zu bedenken gibt, viel Ansprüche an uns vorhanden sind und wir ständig im Reagieren sind. Und jetzt brauchen wir das nicht mehr. Wir können jetzt runterfahren. Der Anfang eines Retreats besteht eigentlich im Normalisieren, wenn wir ehrlich sind. Es geht darum, wieder normaler zu werden, natürlicher. Rauszukommen aus der starken Anregung, die auch mit Erschöpfung einhergeht. Okay, das wollte ich euch jetzt noch mitgeben für die nächste Dreiviertelstunde.

## **2.4. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 166)**

*Audio 5: 05 LT Natur des Geistes Buch S.166\_karm. Tendenzen\_Anhaften. Bberg 22.4.18*

### **Erläuterungen zum zweiten und dritten Gebet**

Bevor wir die Gebete wieder singen, eine Erklärung zum zweiten Gebet, es steht bei euch auf Seite 3. Da heißt es in der Übersetzung:

**Bis zur Erleuchtung nehme ich Zuflucht zu Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft.**

Nichts Neues. Nur, was die Bedeutung angeht, ist es wichtig zu wissen, dass in der tibetischen Tradition der Buddha nicht nur außerhalb ist – ich denke, das ist auch in anderen Traditionen so – sondern auch innerhalb. Das heißt, wir nehmen auch Zuflucht zum Potential der Buddhaschaft in uns, zu dem Buddha, der noch dabei ist, sich zu entwickeln, also zu unserer eigenen Geistesnatur.

Und wenn wir Zuflucht zum Dharma nehmen, nehmen wir zum einen Zuflucht zum Dharma der Worte, also zu den Worten der Überlieferung, aber das ist ja bekannt, dass Worte täuschen können, deswegen nehmen wir gleichzeitig Zuflucht zum Dharma der Verwirklichung. Also zu der Erkenntnis der wahren Natur des Seins, die sich in diesen Worten ausdrückt, beziehungsweise die man versucht zu vermitteln mit den Worten. Wir gehen mit unserer Zuflucht zum Dharma in den Sinn jenseits der Worte.

Und was die Sangha angeht, so gibt es die äußere Sangha der vollkommen Erwachten, Buddhas, der nahezu vollkommen Erwachten, Bodhisattvas, und anderer, die bereits eine stabile Erkenntnis der Natur des Geistes erfahren haben und die monastische Sangha. Das sind die drei Formen der Sangha. Monastische Sangha insofern, als sie als Gruppe, auch wenn noch keine Verwirklichung da ist, doch aufgrund ihres Engagements und ihrer kontinuierlichen Praxis den Dharma verlässlich übertragen können.

Wir nehmen aber auch Zuflucht in die Sangha in uns. Und das ist die Qualität des Mitgefühls in uns, die Qualität der Freundschaft, die überhaupt dazu führt, dass Menschen den Dharma an andere weitergeben. Also das, was Sangha eigentlich ausmacht, ist Freundschaft. Wir wissen, dass auch das in uns ist, und dass wir eines Tages für andere Sangha sein können, also echte spirituelle Freunde, die den Weg des Erwachens begleiten.

Das ist die Bedeutung der ersten beiden Zeilen. Und dann heißt es:

**Möge ich durch die Verdienste der Praxis von Freigiebigkeit und der anderen Paramitas zum Wohle der Wesen Buddhaschaft verwirklichen.**

Und da drückt sich das Bodhicitta des Strebens und der Anwendung aus. Das Ziel, zum Wohle aller Wesen Buddhaschaft zu verwirklichen und wie ein Buddha dann auch zum Wohle aller Wesen zu wirken. Das ist das Bodhicitta des Strebens. Und zu sagen: Ich praktiziere die Paramitas, die befreienden Qualitäten – ihr wisst noch: Aus Mitgefühl geboren: Freigiebigkeit, heilsames Verhalten, Geduld,

freudige Ausdauer, meditative Stabilität und Weisheit. Diese Paramitas und alle anderen erwachten Qualitäten, das ist dann das Bodhicitta der Anwendung. Also diese beiden Zeilen, dieser zweite Teil des Gebetes, das ist bereits die kürzeste Form des Bodhisattva-Gelübdes. Das ist aber noch keine Verpflichtung, in dem Sinne, dass ihr das jetzt festnagelt und sagt: Das mach ich! Aber wenn ihr mal das Bodhisattva-Gelübde selbst nehmen möchtet, dann reicht das aus. Wenn ihr euch vorstellt, das vor dem Buddha zu tun, das reicht aus. So kann man das Bodhisattva-Gelübde ganz kurz nehmen.

Und das dritte Gebet, das findet sich auf Seite 4, wo es heißt:

**Mögen alle Lebewesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen.**

Das ist Ausdruck der unermesslichen Liebe.

**Mögen wir alle – so würde ich heute übersetzen – frei von Leid und dessen Ursachen sein.**

Das ist Ausdruck von Mitgefühl, unermesslichem Mitgefühl.

**Mögen wir nie von der wahren leidfreien Freude getrennt sein.**

Das ist Ausdruck von Freude oder Mitfreude.

Und das letzte ist Ausdruck von unermesslichem Gleichmut:

**Mögen wir alle frei von Vorlieben, Anhaften und Ablehnen in großem Gleichmut verweilen.**

Das ist die Kontemplation bzw. Rezitation der vier Unermesslichen, und aus jedem dieser Wünsche kann man eine eigene Praxis machen. So viel als kurze Wiederholung für euch, so dass ihr wisst, was wir da immer singen.

Jetzt fangen wir wieder mit dem kurzen Guru-Yoga an, wo wir den Buddha über unserem Kopf visualisieren, wenn ihr das wollt. Für manche ist es passender, sich den Buddha im Herzen vorzustellen. Das könnt ihr auch machen, das geht auch, ist auch sehr schön, wenn ihr das tut.

**\* Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen \***

Und mit dieser Einstellung führen wir dann die jeweils nächste Aktivität aus. Jetzt ist es das Zuhören bei einer Unterweisung, das Ausführen des Dharmas, aber es könnte auch irgendetwas anderes sein. Wir können uns mit diesen Gebeten auf jede Form der Aktivität einstimmen, was auch immer als nächstes kommt.

## **Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S.166)**

Ich habe jetzt das Bedürfnis, euch ein wenig zur Natur des Geistes zu erklären. Wir gehen auf Seite 166 oben.

Schließlich geht es ja auch darum zu wissen: Was machen wir denn mit unserem Geist, wenn wir da nun so viele Stunden praktizieren? Gendün Rinpotsche fährt fort in der Unterweisung, die wir uns schon angeschaut haben, die könnt ihr nachlesen in den Pausen:

**Nur in der Meditation können wir unsere Fragen hinsichtlich der Existenz oder Nichtexistenz des Geistes klären und alle Zweifel durchtrennen. Sie – die Meditation – wird uns ermöglichen, alle Vorstellungen über das, was der Geist ist oder nicht ist, hinter uns zu lassen. Aus diesem Grund ist Meditation das Herz spiritueller Praxis.**

Die meisten von uns dürften sich noch nie die Frage gestellt haben, ob der Geist existiert oder nicht existiert. Dahinter verbirgt sich eine andere Frage. Und zwar: Wenn es ein Ich gibt, dann müsste das Teil des Geistes sein. Schließlich bin Ich ja das, was ich denke und fühle und wahrnehme. All das, was wir mit dem Ich gleichsetzen, ist, wenn wir es größer umschreiben, auch mit Geist gemeint. Man

könnte denken, ich wäre ein Teil des Geistes, und dann gibt es noch mehr Geist als das, z.B. ich bin vielleicht nicht die Wahrnehmungen, aber ich bin, was ich aus den Wahrnehmungen mache. Ja? So könnte man ja auch denken. Es gibt so viele Möglichkeiten, sich das vorzustellen.

Aber wenn man sagt: Untersuchen wir doch mal, was der Geist eigentlich ist, dann haben wir auf jeden Fall das Ich mit dabei. Und das ist die zentrale Frage, das zentrale Anliegen des Dharmas: Dem vermeintlichen Ich auf die Spur zu kommen. Um was es sich dabei handelt. Ob es das überhaupt gibt, oder ob es sich um eine Illusion handelt ... wenn es das gibt ... wie es das gibt ... all diese Fragen zu klären. Und gleichzeitig auch, wie der Geist funktioniert, wie Leid entsteht, wie man glücklich werden kann. Alles, was halt so geistige Erfahrung ist. Dem muss ich vorausschicken, dass dem Untersuchenden klar ist, dass alle Erfahrungen in Samsara oder Nirvana, also in der Welt der Verstrickung und des Leides und in der Welt der Befreiung Geist sind. Samsara und Nirvana werden nicht außerhalb des Geistes erfahren, sondern sind geistige Erfahrung. Das alles vorausgesetzt macht es plötzlich Sinn, mal zu schauen, um was es sich denn handelt bei diesem Geist, von dem wir immer sagen, dass wir einen hätten. Also vielleicht ist das Ich doch noch etwas anderes als der Geist, denn wenn das Ich einen Geist hat, dann muss es ja nochmal etwas anderes sein. Das lasse ich euch mal rausfinden. Dafür sind wir jetzt eine Woche zusammen. Das ist Zeit genug. Zeit genug, um die Frage zu klären.

Wir sind im Allgemeinen, was diese Fragen angeht, mit einer unglaublichen Unschärfe unterwegs. Es ist nicht zu glauben, dass selbst intelligenteste Menschen sich eine solche Ungenauigkeit erlauben. Von einem Ich zu sprechen, von einem Geist zu sprechen. Und die auch noch miteinander zu verbinden, in allen möglichen Variationen, ohne je nachzuprüfen, um was es sich eigentlich handelt. Das sind die Grundlagen unserer Existenz, die wir nicht überprüfen. Und alle buddhistischen Meister fordern uns dazu auf, das doch mal genauer zu betrachten. Da finden wir den Schlüssel der Befreiung.

Gucken wir mal, was als nächstes kommt. Zunächst einmal war ja jetzt gerade die Bedeutung der Meditation. Also das stille, klare Untersuchen des Geistes ist Hauptwerkzeug, das Entwickeln von dem, was wir ein klares Gewahrsein nennen. Ein unterscheidendes Gewahrsein wird es auch manchmal genannt. Ein Gewahrsein, was deutlich sieht, was Sache ist. Wir hatten natürlich in den Seiten, die ich jetzt nicht mehr anspreche, schon einiges besprochen. Dazu muss ich ein bisschen die Lücken füllen. Gendün Rinpotsche sagt:

**Dieser durch Definitionen nicht fassbare Geist bringt eine ständige Aktivität in Form von unzähligen Gedanken, Wahrnehmungen und Emotionen hervor.**

Wollen wir uns das mal anschauen, ob das mit unserer Erfahrung übereinstimmt. Wenn er sagt, dass der Geist nicht durch Definitionen fassbar ist, dann meint er, dass wir ihn nicht definieren können als mit einer Form oder Gestalt. Mit einer Farbe. Wir können ihn nicht sicher lokalisieren. Wir können ihn nicht fassen. Wir können ihn umschreiben. Wir können seine Auswirkungen, seine Funktionen beschreiben. Aber als Ding, als ein Etwas lässt er sich nicht beschreiben. Der sogenannte Geist, das ist ein Substantiv, wo man eigentlich vermuten würde, da wäre was dahinter, lässt sich nur in Funktionen beschreiben. Dieses Etwas denkt, nimmt wahr, fühlt, spekuliert, hat Angst, freut sich und so weiter. Wir können mit Verben, also mit den Tätigkeiten, den Geist so beschreiben, was er denn alles macht. Aber wo er sitzt oder platt gesagt: Wer er eigentlich ist, was er eigentlich ist, das kriegen wir nicht beschrieben. Das könnt ihr mal versuchen, immer wieder, ihr könnt es viele Male versuchen. Wir werden seiner nicht habhaft, auch nicht durch die gelehrtesten Definitionsversuche.

Und jetzt müsst ihr immer mitdenken: Immer, wenn wir jetzt über Geist sprechen, das gilt auch für das Ich. Das Ich in seinen Funktionen können wir gut beschreiben. Die Ich-Funktionen, Integrieren von Wahrnehmungen, mit Erfahrungen und Wissen und Gedächtnisfunktionen und so weiter, wir können ganz viele Funktionen beschreiben, die wir einem Ich zuordnen können. Aber das Ich selbst, als ein Wesenskern, also eine Seele, derer wir habhaft werden könnten, die wir irgendwo festmachen können,

das schaffen wir nicht. Das ist eine spannende Angelegenheit. Also wir haben da ein Phänomen und können auch ganz viele Aspekte dieses Phänomens oder dieser Serie von Phänomenen beschreiben, aber den Sitz, die genaue Beschaffenheit, kriegen wir nicht beschrieben.

Um uns das leichter zu machen, möchte ich euch daran erinnern, dass wir ständig von der Elektrizität, dem Strom sprechen. Aber versucht mal den Strom zu finden! Man kann ihn immer an seinen Auswirkungen messen und finden, aber wo steckt er denn? Er besteht aus Ladung, aus Spannung, hat aber keinen Ort. Oder versucht mal, das Wetter zu finden! Alle sprechen vom Wetter, als ob es das Wetter gäbe. Aber es hat keinen Ort, es hat keine Form, es hat ganz viele verschiedenen Erscheinungsweisen, aber bloß, weil es ein Wort dafür gibt, ist es noch längst nicht zu finden. Oder versucht mal, die Politik zu finden! Wir können ganz viel darüber sagen, aber wo sitzt sie denn? Was für eine Farbe hat sie, was für einen Ort, ja gibt es sie denn überhaupt? Es gibt das Zusammenwirken von ganz vielen Faktoren, von ganz vielen, ja, den Handlungen vieler Menschen, die sich in bestimmte Richtungen engagieren und das nennt man dann Politik. Aber wo sitzt sie denn? Versucht mal, die Liebe zu finden. Merkt ihr? Wir haben da ein Dilemma. Wir können ganz viel darüber aussagen, da ist was, ganz eindeutig, niemand würde das abstreiten, dass es Ich-Funktionen gibt. Aber, dass sich dahinter etwas Konkretes befindet, ist eine unzulässige Annahme, die auch bei ganz vielen anderen, ähnlichen Ausdrücken nicht stimmt.

Das wird besonders krass, wenn wir so ein Wort wie Beziehung nehmen. Unsere Beziehung. Mit unserer Beziehung stimmt was nicht. Man würde denken, da ist jemand krank. Es gibt aber niemanden, der Beziehung heißt. Versteht ihr? Das ist eine Wechselwirkung, die da beschrieben wird, zwischen Polen, die Ich und Du genannt werden, und die selbst auch wieder ständig wirkende Kräfte sind, ständige, ja, Funktionen, die stattfinden, und dann versucht da mal eine Beziehung zu finden.

Wir laufen mit ganz vielen solchen Hypothesen herum. Und das Ich ist eine der wichtigsten dieser Form von Hypothesen. Und auch das Wort Geist ist genau dasselbe Register. Für die meisten von uns ist es sogar noch ein größeres Wort. Entweder ist der Geist Teil des Ichs, also das Ich hat einen Geist, oder das Ich ist Teil des Geistes, aber eigentlich werden dieselben Funktionen damit gemeint. Dass wir jetzt zuhören und sprechen können, Notizen machen können, dass wir lesen können, das sind ja alles Funktionen des Geistes.

Es wird also niemand absprechen, dass es da solche Qualitäten hat, die wahrnehmen können, die unterscheiden können, verstehen, Schlussfolgerungen treffen und auch ungewöhnliche Gedankengänge evaluieren anhand der eigenen Erfahrung, da findet jetzt ja eine ganze Menge statt in dem sogenannten Geist. Bloß um was handelt es sich da eigentlich?

Wenn wir genau wissen würden, wie dieser sogenannte Geist funktioniert, also wie diese ganzen Wechselwirkungen stattfinden, was zu Leid führt, was dazu führt, dass sich Leid wieder auflöst, wie es zu offenen Geisteszuständen kommt, wie es zur Befreiung kommt, wie sie sich wieder verschleiern und so weiter ..., wenn wir das alles wüssten, dann wäre der Weg der Befreiung klar. Wir müssen mit diesem Phänomen Geist/Ich etwas vertrauter werden. Deswegen sagen so viele Lehrer, dass wir uns beim Meditieren in ein Forschungslabor begeben. Wir begeben uns in eine etwas geschützte Situation, wo wir uns mit diesem Phänomen Geist oder Ich oder Seele, Gemüt – ihr könnt all die anderen Worte auch einladen, die in diese Richtung gehen – mit diesem Phänomen beschäftigen. Auch Körper, Körper und Geist, Körper und Seele, all diese ganzen Theorien, ja, diese Hypothesen. Was ist da wirklich los? Dafür brauchen wir eine unverschleierte Sicht, so klar wie möglich. Nur dann kommen wir zu verlässlichen Schlussfolgerungen. Deswegen geht es darum, ganz ruhig und klar zu werden, ohne uns beeinflussen zu lassen, und immer feiner hinzuschauen. Darum geht es Lama Gendün jetzt gerade. Also:

**Dieser ansonsten nicht fassbare Geist bringt eine ständige Aktivität hervor.**

Das können wir auch beobachten: Ständig was los – zum Beispiel Gedanken, Wahrnehmungen und Emotionen. Wenn Lama Gendün Gedanken oder Wahrnehmungen sagt, bedeutet das nicht, dass das

verbales Denken ist, also begriffliches Denken. Damit sind auch die vorbegrifflichen Geistesbewegungen gemeint. Um jetzt Klänge zu hören, um zu sehen, also um den ganzen Raum hier zu sehen, brauchen wir die einzelnen Menschen und Formen und Gestalten nicht zu benennen, um sie zu sehen. Wir können sie einfach sehen. Wir können jetzt ein inneres Bild unserer Mutter aufsteigen lassen, oder ein Bild unseres Partners, unserer Partnerin – brauchen wir gar nicht zu benennen. Wir können Gemütsstimmungen in jemandem sehen, ohne diese zu benennen; wir reagieren schon darauf, ohne dass wir sie überhaupt benannt haben. Wir bekommen also ganz viel mit, ganz, ganz viel. Das alles wird Gedanken genannt, also Geistesbewegungen. Es ist etwas, wo ihr euch vielleicht eine Notiz macht, weil ihr noch nicht damit vertraut seid: Wenn hier im Buch der Begriff „Gedanken“ auftaucht ist damit auch das nichtbegriffliche Denken gemeint, dieses irre schnelle Denken, was keine Sätze formt, sondern mit dem wir uns sofort orientieren. Schaut mal bei etwas so Einfachem wie der Gehmeditation. Wir gehen. Und was da alles stattfindet, während wir gehen! Wir nehmen ja wahr: Wenn uns jemand entgegenkommt, das brauchen wir gar nicht zu benennen. Wir nehmen Unebenheiten im Gelände wahr. Wir korrigieren sofort die Körperhaltung, wir halten das Gleichgewicht. Wir orientieren uns mit Geräuschen, wir hören, wenn jemand hinter uns ist, es ist unmöglich, das alles aufzuzählen, was da an geistiger Aktivität stattfindet bei so einer einfachen Aktivität wie dem Vorwärtslaufen.

Und wir können noch viel mehr. Wir können dabei noch sprechen, wir können uns dabei unterhalten. Wir können sogar rückwärtslaufen und uns unterhalten. Wir können so viel! Das ist unglaublich, die Aktivität des Geistes, was uns da zur Verfügung steht. Wenn wir uns hinsetzen und ihn ganz ruhig werden lassen, dann beruhigt sich auch die geistige Aktivität mehr und mehr, und wir merken, dass es da eine Grundaktivität gibt, wo das Sein, das bloße Sein auch schon Aktivität ist. Es ist ein ständiges Wachsein, eine Bereitschaft, Neues zu sehen, Neues zu hören, auch wenn aktuell gar nichts stattfindet. Wir sind wie in einem vibrierenden Grundgewahrsein, was eine ständige Aktivität ist, die nie aufhört. Auch, wenn der Geist gedankenfrei ist, auch dann hört diese Grundaktivität nicht auf. Schaut mal, was ihr da alles so entdecken könnt. Das wäre jetzt ganz konkret für die nächste Meditationssitzung und die übernächste und für die Gehmeditation, ganz bewusst ins Labor des eigenen Geistes einzutreten und mal zu erforschen, wie der funktioniert. Und das Spannendste daran ist: Wie entsteht Spannung und wie löst sie sich auf? Also *Dukkha* und das Ende von *Dukkha*, das Ende von Leid.

**Diese vielen Geistesbewegungen erscheinen aufgrund von Kräften, den karmischen Tendenzen – karmischen Mustern –, die in unserem Geist wirksam sind.**

Viele von euch werden das sofort verstehen, ich muss es aber doch erklären. Karmische Tendenzen oder Muster bzw. Gewohnheitsmuster sind das, woran wir uns gewöhnt haben. Wir haben uns daran gewöhnt, Situationen so oder so wahrzunehmen, zu interpretieren und mit diesen oder jenen Emotionen zu reagieren. Und da haben wir alle ein gemeinsames Grundkarma, wir haben gemeinsame Grundmuster, die eigentlich allen Menschen gemeinsam sind. Menschen nehmen die Welt anders wahr als Ameisen. Das ergibt sich aufgrund der Art, wie wir beschaffen sind.

Und dann haben wir karmische Muster, karmische Prägungen, die sind kulturell bedingt oder aus dem Sozialgefüge entstanden. Wir haben familiäre Prägungen. Aber das alles reicht noch nicht aus, um uns zu beschreiben, sondern wir haben auch noch individuelle Prägungen, denn wir sind ja nicht mit denselben Mustern unterwegs wie unser Bruder, unsere Schwester oder unsere Mutter oder Vater. Jeder von uns prägt aufgrund der Summe gemachter Erfahrungen eigene Muster aus, mit denen die Welt betrachtet wird, also dann interpretiert wird, vermeintlich verstanden wird. So reagieren wir dann.

Das sind Bewegungsmuster auch im Körper. Wir können einen Menschen als Silhouette allein an seinen Bewegungen erkennen. Da unterscheiden wir uns alle voneinander. Wir können einander am Sprachhabitus erkennen. Das sind auch Gewohnheiten. Und genauso gibt es auch einen Denkhabitus, einen Fühlhabitus, eine Art, wie wir in der Welt unterwegs sind. Das sind karmische Muster. Und die prägen unser

Denken – ganz stark unser vorbegriffliches Denken. Dort findet das meiste statt. Das meiste läuft dort ab. Und dann findet einiges von dem, was uns besonders beschäftigt, den Weg ins begriffliche Denken. Nichtmeditierende, also genauer gesagt: Menschen mit einem nicht so sehr geschulten Gewahrsein, die nehmen fast nur ihr begriffliches Denken wahr. Die vorbegrifflichen Impulse, die werden kaum registriert. Manchmal schon: Wenn es starke, einschließende Emotionen sind, also eine einschließende Wut zum Beispiel, bevor sie verbalisiert wird, die nimmt eigentlich jeder wahr, aber die vielen kleinen Vorlieben und Abneigungen, die dann das begriffliche Denken bestimmen, werden von den meisten gar nicht wahrgenommen.

Ich erzähle gern das Beispiel, da das auch wissenschaftlich untersucht ist, wie sich Menschen entscheiden, wo sie sich beim Zahnarzt oder Arzt hinsetzen, auf welchen Stuhl im Warteraum. Man geht rein, durch die Tür, guckt sich einmal um, und schon ist die Entscheidung gefällt, wo man sitzen wird. Ganz wenige nehmen die vielen Prozesse wahr, die dazu führen: Anhaftung, Abneigung gegenüber den Leuten, die da sitzen, Präferenz für weiche und harte Stühle, Lichteinfall und so weiter. Verhältnis zur Tür, ob ich die sehen kann oder nicht sehen kann und so weiter. Diese vielen Prozesse, die da stattfinden, dass innert wenigen Zehntelsekunden diese Entscheidung gefällt wird, bekommen die meisten ja nicht mit. Und trotzdem funktioniert es. Das lernen wir alles so zu betrachten, dass wir es mitbekommen, denn genau so entsteht Leid. Genauso, wie wir unseren Weg zum Stuhl finden, genauso treffen wir unsere Partnerwahl. Und genauso reagieren wir dann auch, wenn unser Partner, unsere Partnerin dieses oder jenes sagt. Angenehm oder unangenehm.

Um Meisterschaft zu erlangen, um frei zu werden, um den Geist wirklich dafür einsetzen zu können, wofür er da ist, also einander zu unterstützen und glücklich zu sein, ja, was auch immer wir damit machen wollen, da brauchen wir eine Detailkenntnis. Wir dürfen uns nicht zufrieden geben mit so oberflächlicher Betrachtung des Geistes und „Da möchte ich lang“.

Wenn wir durchs Gelände gehen wollen und sagen „Da drüben möchte ich hin, auf den Berg“, dann wissen wir: Der Weg dorthin ist von ganz vielen detaillierten Schritten begleitet, und nur die führen uns zum Ziel. Also, irgendwo hinzuwollen, „Ich möchte eine glückliche Beziehung leben“ oder „Ich möchte in diesem Leben glücklich sein“, das entscheidet sich im Detail, in ganz vielen Details. Wie wir uns verhalten, wenn es zum Beispiel hier im Raum zu stickig wird. Hm? Wenn es irgendwo zu laut ist. Oder, oder, oder, egal, wenn irgendwelche Hindernisse auftauchen. Wie gehen wir damit um? Das Detail entscheidet. Nicht die große Orientierung. Die gibt uns nur die Richtung vor.

Wenn wir den Geist nicht wirklich kennen, dann wissen wir nicht, wie wir zum Beispiel einfach entspannt gehen können. So etwas Einfaches, was wir jeden Tag viele Male tun, wissen wir nicht. Wir gehen angespannt – jetzt vielleicht auch, ihr seid vielleicht jetzt gerade so interessiert, dass ihr angespannt zuhört, was aber nicht die Aufnahmefähigkeit erhöht. Wie kann ich voll zuhören, ohne mich dabei anzuspannen und wieder einen Teil meiner Fähigkeiten zu schmälern, zu verschleiern durch übergroße Anspannung?

All das, das ist Detail, das ist wirklich Kenntnis des Geistes im Einzelnen. Wie mache ich das, zu unterrichten, ohne mich dabei anzuspannen? Ich muss meinen Geist kennen. Da muss man sich selbst kennen und wissen, wie man einen Faden verfolgt beim Unterrichten, ohne dass es beginnt, einen eng zu machen, unflexibel zu machen, einzuschränken.

Ja, also ihr merkt: Eigentlich ist es immer das Detail, und deswegen machen wir diese Arbeit im Labor, dass wir in ein Meditationslabor gehen und uns im Detail anschauen: Wie entsteht eigentlich Leid? Geräusche, Körperempfindungen, Gerüche, visuelle Eindrücke, dann die verschiedenen Gedankenformen. Das will ja gelernt sein, dabei entspannt zu bleiben und wach, also Entspannung nicht zu verwechseln mit Einschlafen. Wie kriege ich das hin, den Weg des Glücks und der Befreiung mit allen diesen

Eindrücken in den sechs Sinnen zu gehen? Deswegen sind wir hier, um da weiter zu üben. Das war bestimmt alles schon letztes Jahr gesagt, aber es musste kurz wiederholt werden.

Gendün Rinpotsche sagt:

**Diese karmischen Tendenzen entstanden aufgrund von Anhaften. Anhaften ist die Ursache von allem, was sich in unserem Geist zeigt.**

Das Wort Anhaften, Festhalten, Greifen stammt von Buddha, der damit beschreibt, dass wir nach auftauchenden Sinneseindrücken greifen, anstatt sie einfach nur wahrzunehmen und durchfließen zu lassen, was ausreichen würde. Immer, wenn wir etwas für besonders wichtig halten, ob es jetzt aufgrund von einem Mögen ist, von etwas Angenehmen, oder einem Nichtmögen von etwas Unangenehmem, dann greifen wir. Das ist das anhaftende Greifen an das Angenehme, das ablehnende Greifen nach dem Unangenehmen. Ihr wisst, wie verstrickt man ist in der Ablehnung. Obwohl man ja eigentlich nur eins möchte, dass das aufhört und weg ist, die Person, der Eindruck, die Emotion weg ist, kriegt man es überhaupt nicht los, denn ohne dass man es merkt, ist man in der Ablehnung in einem völligen Greifen, in einer Fixierung auf etwas, was einem so wichtig erscheint, dass man die Beschäftigung damit nicht loslassen kann.

Und das gilt für Begierde und Hass, Ärger, Wut genauso wie für andere Inhalte: Stolz, Eifersucht, Angst, Trauer und so weiter. Wir sind so verbacken, so verstrickt, mit dem was da auftaucht. Das meinte der Buddha mit Greifen. Und das geht auch bis ins feinste Detail. Also das Greifen nach feinen Körperempfindungen. Das Greifen, das kontinuierliche Greifen nach einem vermeintlichen Ich, was das alles wahrnimmt, und beobachtet, und klassifiziert, und mit Erinnerungen vergleicht. Überall diese Muster des Anhaftens und Ergreifens.

Das ist alles gemeint, wenn Gendün hier von Anhaften spricht. All das ist verursacht von den karmischen Mustern, und zwar insofern, als ein karmisches Muster dann entstanden ist, wenn mal etwas so wichtig war, dass wir ins Greifen gekommen sind. Also alles, was wir so gängig als unsere Kindheitserlebnisse beschreiben, die waren stark genug, dass eine Identifikation stattgefunden hat, ein gewisses Greifen, und wenn sie leidvoll waren, haben sie die entsprechenden leidvollen, verspannenden Gewohnheitsmuster erzeugt. Dann reagieren wir immer wieder so, wie wir es damals eingeübt haben. Nicht bewusst eingeübt, aber wie's halt mehrere Male der Fall war. Es reicht ein einziges Mal. Wird dieses Greifen wieder ausgelöst, kommt der ganze Rattenschwanz eben wieder zum Vorschein.

Und das Gleiche bei angenehmen Eindrücken. Wenn wir in der Kindheit immer mit einem Eis belohnt wurden, kriegen wir es kaum aus unserem System raus. Es verfolgt uns bis heute. Es ist auch einfach ein Muster. Wenn uns immer von dem schönen Sowieso erzählt wurde, ein Ort, eine Person, eine Art zu sein, prägt sich das tief ein. Es hat sich mit unseren inneren Bildern verbunden, mit einer gewissen Faszination, es hat eine Wichtigkeit bekommen, und so entstehen Muster. Sie sind karmisch, weil sie gewirkt sind. Durch unser Greifen und die ganzen Reaktionen sind Wirkungen entstanden. Das ist der Grund, warum sie karmisch genannt werden, Karma heißt wirken, es ist etwas Gewirktes. Etwas, was die Auswirkung ist von etwas Früherem. Karma bezieht sich nicht nur auf frühere Leben, sondern Karma ist auch in diesem Leben gewirkt. Und die Summe dieser Wirkungen bestimmt unsere Zukunft. Das ist ganz einfach. Geht sowieso nicht anders. Das ist in der Natur genauso. Alles bewirkt etwas anderes und die Summe dieser Bewirkungen ist das, was dann jetzt entsteht.

**Anhaften ist die Ursache von allem, was sich in unserem Geist zeigt. Wenn wir den Strom der Gedanken, den Strom des Denkens, aufmerksam beobachten, können wir sehen, wie – ohne dass wir eine Kontrolle darüber hätten – ein Gedanke nach dem anderen auftaucht. Jeder einzelne erscheint unvermittelt, wie von selbst, auch ohne dass wir etwas Bestimmtes denken wollten. Nicht wir entscheiden, welche Gedanken auftauchen, sondern unsere karmischen Gewohnheiten, unser Karma.**

Ja, schaut mal hin! Das wäre jetzt eine gute Aufgabe für die nächste Meditationssitzung: Schaut mal hin, für wie viele dieser Gedanken ihr euch im Vornhinein entschieden habt. Der Rest ist Karma, von früher, und die, für die wir uns entscheiden, das ist das, was wir jetzt bewusst wirken, wo wir jetzt bewusst gestalten. Also wenn ich jetzt bewusst mit euch spreche, dann gestalte ich jetzt bewusst das, was in meinem Geistesstrom aktiv ist.

Das ist natürlich nicht unabhängig von meinen karmischen Mustern, sondern auch beeinflusst, da sind ja frühere Prägungen aktiv, aber ich entscheide mich dafür, in diese Richtung weiter zu gestalten. Und so könnte man auch bewusst denken. Wir *können* bewusst denken, wir haben diese Möglichkeit. Wir brauchen nicht immer fremdgesteuert zu denken. Wir können unseren geistigen Inhalten eine Richtung geben. Aber das muss man lernen.

Und das lernen wir in der Meditation. In der Meditation lernen wir als erstes, die Bestimmung durch karmische Muster zu entspannen, so dass das, was hochkommt – das können wir jetzt so nicht verhindern, brauchen wir auch nicht – dass das, was hochkommt erscheint, wahrgenommen wird und keine weitere Reaktion bekommt. Das nennt man karmische Reinigung: Etwas zeigt sich, wird erlebt und wir bleiben offen und entspannt dabei. Das gibt den Freiraum, dass wir dann selbst gestalten können. Und das können wir nutzen. Wir können es direkt nutzen für mitfühlendes Handeln, oder nutzen für ein Untersuchen der Wirklichkeit oder Studium oder Gespräche, für was auch immer, was uns dann sinnvoll erscheint. Aber ein wirkliches, freies Gestalten findet nur in dem Maße statt, wie wir nicht von unseren Mustern bestimmt sind. Ich will nicht sagen fremdbestimmt, aber es ist so ein Gefühl, als wäre ich fremdbestimmt. Also, es stimmt nicht wirklich; es ist ja alles gewirkt von diesem vermeintlichen Ich.

Also, ein weiterer Grund für Meditation. In das freie Gestalten zu kommen. Nicht nur, dass die karmische Reinigung stattfindet und wir diese alten Muster entspannen können, ihnen nicht mehr so aufsitzen, sondern auch, dass wir in das neue Gestalten kommen, das ganz Ausdruck unserer Zuflucht ist, unserer inneren Ausrichtung, da wo wir eigentlich wirklich hinwollen. Und all das braucht so viel Detailkenntnis. Wir müssen uns auskennen mit diesem Phänomen, das wir vorläufig mal Geist nennen.

Ich hoffe, ihr seht schon ein bisschen klarer, was die eigentliche Aufgabe in einem Retreat ist. Wir werden unweigerlich mit unseren karmischen Mustern konfrontiert. Die tauchen einfach auf, die sind aktiv in uns, ob wir wollen oder nicht.

Erste Aufgabe ist Annehmen, das heißt, sie wahrnehmen und nicht verscheuchen, nicht verdrängen, sondern froh sein, dass sie sich zeigen. Wenn ich also ungeduldig werde: Gut, sehr gut. Ja, ich möchte das ja sehen. Und ich möchte auch mitkriegen, wie es entsteht und wie es sich wieder auflöst. Was hilft denn, wenn ich ungeduldig werde? Wie gehe ich damit um, was hilft tatsächlich, wie ist der Geisteszustand, wenn die Ungeduld vorbei ist? Wie kann ich da gestalten? Ungeduld ist ja ein häufiges Phänomen: Es führt zum Beispiel dazu, dass man sich in der Meditation ständig bewegen möchte. Man ist nicht sehr geduldig mit den Körperempfindungen, die da auftauchen. Es geht nicht nur um die Schlange beim Essen. So ein Ausweichen wollen, etwas anders machen wollen, schnell mal überholen wollen, sich selbst überholen wollen, sich eigentlich einen anderen Körper wünschen als den, den man hat: Das sind alles auch Spielformen von Ungeduld. Nicht wirklich im Frieden sein mit dem, wie es ist. Solche emotionalen Ereignisse sind unglaublich hilfreich beim Meditieren, denn dort können wir sie wunderbar untersuchen. Wir bemerken, wie sie entstehen. Wir merken vielleicht auch, wie einfach es ist, dass sie sich auflösen. Wenn wir offen bleiben, ist das meiste im Nu von selbst geregelt. Es braucht gar keine Antwort von uns. Und das andere bekommt eine entspannte Antwort. Und das entscheiden wir selbst.

Also untersucht mal. Und werdet immer geschickter in dem, was auf dem tantrischen Weg der Tanz genannt wird, der spielerische Tanz unseres Lebens.

Ja, und einige scheinen das schon zu merken, dass ich jetzt mit euch noch ein paar Minuten meditieren möchte. Also, gerne.

## \* Meditation (51:00-52:35) \*

Um diese Fähigkeit zu entwickeln, fein wahrzunehmen, gibt es eine Methode, die hilfreich sein könnte, und zwar setzen wir da bewusst die beobachtende Funktion unseres Geistes ein und wenn wir eine Geistesbewegung bemerken, die mit dem Sehen zu tun hat, sagen wir innerlich „Sehen“. Und wenn wir etwas im Körper spüren, sagen wir „Spüren“. Und wir sagen „Hören“. Ganz wichtig ist es beim Denken: Ah, Denken“. Es ist eine kleine, benennende Bewegung des Geistes, die *dazu* kommt, die eigentlich überflüssig wäre, das machen wir extra, um etwas stärker zu bemerken, was eigentlich alles los ist. Und es wäre jetzt in der Anfangsphase des Retreats ganz hilfreich, wenn ihr die Tausenden von Geistesbewegungen mal benennt, zumindest wahrnehmt: Ihr braucht nicht in dieses starke Benennen zu gehen, das muss man nachher sowieso wieder sein lassen. Aber es ist hilfreich, es führt zu einer größeren Präzision, so dass wir nicht in solch einem vagen Geisteszustand sitzen, wo alles passiert, ohne eigentlich wirklich wahrgenommen zu werden. Also wer das möchte, nutzt diese Methode des sanften Benennens.

Es gibt fortgeschrittenere Formen des Benennens, wo man dann auch die Emotion, die gerade da ist, benennt und sagt: „Ah, Abneigung“ oder „Ich-Gedanke“ oder „Anhaften“. Aber Bitte und das ist ganz, ganz wichtig: Ohne eine richterliche Einstellung, ohne kritische Einstellung, das ist nur ein Benennen, das ist nicht ein Abwerten und soll schon gar nicht bedeuten: „Du machst alles falsch, du bist schon wieder am Denken.“ Gar nicht! Sondern es ist nur ein Feststellen von Tatsachen und da müssen wir absolut neutral bleiben, sonst verstärken wir ganz ungesunde Muster in uns ... des Bewertens und Abwertens. Es ist eine etwas trickreiche Methode, ist aber sehr effizient, um die unglaubliche Dynamik des Geistes mitzubekommen. Es verstärkt es ein klein bisschen, es hebt es ein klein bisschen mehr ins Bewusstsein. Das wollte ich euch mit auf den Weg geben.

## 2.5. Weg der Meditation – Augenblicklichkeit (S. 204)

*Audio 7: 07 LT Meditation-Augenblicklichkeit Buch S.204. Beatenberg 22.4.18*

### \* Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen \*

#### Müdigkeit und Entspannen in ein waches So-Sein

Nachdem was heute im Gruppengespräch so Thema war, haben einige heute am ersten Tag noch deutlich mit Müdigkeit zu tun. Und da möchte ich euch etwas erklären zum Thema Müdigkeit, Schläfrigkeit in der Meditation, was hilfreich sein könnte. Wir kommen beim Meditieren oft sehr schnell in die Nähe des Einschlafens oder tiefer Schläfrigkeit, weil wir ja entspannen beim Praktizieren. Und wir sind es so gewohnt, dass wenn wir entspannen, dann auch einschlafen. Das haben wir schon als Babys so getan, das machen wir jeden Abend so, das machen wir auch bei unserer Siesta so. Und eigentlich verbinden wir völliges Loslassen – das ist auch so ein Gewohnheitsmuster – mit Einschlafen. Das haben wir so drauf. Und wir sehnen uns auch danach. Wenn wir nicht einschlafen, obwohl wir völlig loslassen, dann haben wir das Gefühl, es ist was verkehrt.

Es ist beim Meditieren aber so, dass wir genauso loslassen und entspannen wie beim Einschlafen, bloß in eine andere Richtung – in Richtung von Wachheit. Also wir entspannen in die Offenheit hinein, in das wache Sein. Ich habe das in der Gruppe mal ein bisschen vorgemacht. Ich mache es Euch auch noch einmal vor. Ihr kennt das dann, das ist viel leichter als Worte zu verstehen.

Das normale Entspannen ist, wenn wir so --- ah (Tilman zeigt vor: leicht in sich zusammenfallen) nichts mehr zu tun. Hm, hm, ... ihr merkt schon, ja? Innerhalb von 10 Minuten/Viertelstunde ist die Müdigkeit und Dumpfheit zu spüren. Eigentlich als etwas, wofür wir uns wie innerlich ein bisschen programmiert haben. Wir können es aber auch anders machen. Wir können uns genauso entspannen,

auch da gibt es nichts zu tun. --- ah (Tilman zeigt vor: leicht nach oben strecken und Brustkorb sich öffnen lassen) Hm, hm, ... der Geist wird ganz weit und freut sich am gewahren Sein, geht in Freude und Offenheit. Wir entspannen uns in einen Geisteszustand, wo wir auch nichts zu tun haben, nichts zu tun brauchen, gar nichts ... niemand zu sein brauchen, offen wie der Himmel, ohne Zentrum, ohne Mittelpunkt, Freude, fließend. --- ah, als ob wir eine Last abwerfen würden. Als ob etwas abfallen würde von uns. Vielleicht so, wie wenn wir oben auf dem Berg ankommen und den Rucksack abstellen, die Weite genießen. Versucht mal damit zu arbeiten, dass ihr euch beim bewussten Entspannen in das offene wache So-sein hinein entspannt. So als würdet ihr oben auf einem Gipfel ankommen.

Damit könnt ihr die unnötige Müdigkeit in der Meditation deutlich verringern. Die kommt, die Müdigkeit kommt, das ist klar. Das ist auch kein Problem, wir können auch die Natur der Müdigkeit erkennen. Auch das ist möglich. Wir brauchen nicht vor ihr davonzulaufen, aber tatsächlich, wenn wir die Natur der Müdigkeit erkennen würden, dann würde sie verschwinden und sich wieder alles öffnen. Dann würden wir in einem ähnlichen Geisteszustand ankommen.

Ansonsten ist es einfach erster Retreat-Tag, Überhang von all der Aktivität, die ihr vorher gehabt habt. Müde vom vielen Tun und Beschäftigt-Sein und jetzt endlich mal nichts tun. Das ist ganz normal. Macht gar nichts. Aber diese andere Form des Entspannens, die liegt mir sehr am Herzen, dass ihr die ausprobieret und dass die vielleicht für euch etwas ganz Vertrautes wird, wo ihr stets drauf zurückgreifen könnt. Das hat weitreichende Auswirkungen. Auch in der Nacht können wir in die offene Klarheit hinein entspannen. Selbst beim Schlafen ist das möglich, ohne in dieses dumpfe Sein hineinzugehen. Das nennen wir das klare Licht im Tibetischen, oder erhellende Klarheit, besser übersetzt. Das ist ein Zustand wacher Präsenz, während der Körper schläft, der Geist sich mit nichts beschäftigt, aber wach präsent ist.

Versucht das mal, immer mal wieder. Kurz. Erst probiert mal nur so für eine halbe Minute, Minute. Es ist ja nicht etwas, womit man sich auch noch anstrengen muss – es geht ja genau darum, nichts zu tun, nur wie eine Richtung zu geben für diese Entspannung. Es ist ein bisschen so, wie wenn wir uns körperlich beim Entspannen zusammenkringeln – auch super – oder beim Entspannen öffnen. Probiert mal ein bisschen damit rum.

### **Weg der Meditation – Augenblicklichkeit (S. 204)**

Ich möchte Euch jetzt ein paar Instruktionen geben auf Seite 204, der dritte Teil des Buches, in dem wir unterwegs sind. Es sind Instruktionen zur Meditation, Thema Augenblicklichkeit, passt ganz gut.

### **Wir sprechen von drei Zeiten – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – als Ausdruck der Einsicht, dass nichts bleibt, sondern alles von Vergänglichkeit gekennzeichnet ist.**

Diese Bemerkung macht Gendün Rinpotsche im Kontext davon, dass wir uns während der Meditation nicht mit den drei Zeiten beschäftigen. Das ist die Meditationsinstruktion. Wenn ihr mal schaut, womit sich das Denken beschäftigt, so ist es mit etwas Vergangenen, was schon war; mit etwas Zukünftigen, was noch nicht ist; oder mit dem, was jetzt gerade passiert und was dann kommentiert wird. Das nennt man das „beschäftigt sein mit den drei Zeiten“. Das Problem dabei ist, dass wir uns mit Fiktionen beschäftigen. Das Vergangene ist schon vorbei und wird in Form von inneren Abbildern vermeintlich wieder hergeholt.

So entsteht ein neues Erleben, was sich aus dem vergangenen Erleben speist, in Form von jetzt erlebten Bildern, die wir für Vergangenheit halten. Sie sind aber Gegenwart, werden jetzt erlebt und ähneln dem, was wir vorher erlebt haben. Also wenn ihr zum Beispiel den Klang der klatschenden Hand, wenn ihr den jetzt wiederholt, nochmal erinnert, dann ist das ein Hörabbild von dem Klatschen, was gerade war. Das können wir, aber wir erleben es dann in der Gegenwart. Und das ist etwas anderes. Versucht es nochmals herzuholen. Geht ja, aber es ist ein bisschen anders. Es ist nicht ganz dasselbe. Das merken wir vor allen Dingen, wenn das Klatschen wiederkommt. Und so ist das mit jeder Erinnerung: Visuelle

Erinnerung, Hörerinnerung, situative Erinnerung, emotionale Erinnerung, es ähnelt dem Vergangenen, findet in der Gegenwart statt, und täuscht uns wie vor, wir würden nochmal Vergangenes erleben. Ist es aber gar nicht. Es ist unsere persönliche Reproduktion in der Gegenwart, von etwas, was so erinnert wird. Also Vergangenheit erleben geht nicht. Die ist vorbei.

Zukunft erleben geht auch nicht. Das ist eine reine Fiktion. Sich zum Beispiel vorzustellen, was denn sein wird, wenn wir in 10 Minuten auf diesem Sitz sitzen oder aus dem Saal hier herausgehen. Das können wir uns ausmalen, können ungefähr richtig liegen, aber die Wirklichkeit wird dann anders sein. Wir erleben es im Jetzt als die jetzt kreierte Fiktion. Es gibt die Zukunft als etwas Fassbares, als etwas Erlebbares gibt es sie nicht.

Und die Gegenwart... hm... ihr schmunzelt schon. ihr könnt euch erinnern: Die Gegenwart, wie fassbar ist denn die? In dem Moment, wo wir sie beschreiben und uns auf sie beziehen, ist sie schon wieder anders – ein ständiges Fließen. Die Gegenwart als ein Etwas gibt es nicht. Es gibt immer nur das gegenwärtige Erleben. So könnten wir es etwas fließender ausdrücken. Und das ist in ständiger Veränderung. Also sich auf die Gegenwart als Gegenstand zu beziehen, bedeutet, dass wir schon am Abbild von etwas Vergangenen hängen. Also wenn ich jetzt über das jetzt gesprochene Wort nachdenke, bin ich schon wieder in der Gegenwart. Ok?

Das ist wichtig für das Meditieren, denn damit befassen wir uns den größten Teil der Zeit. Und das zu durchschauen, hilft ungemein, diese Gedankenketten sein zu lassen. Wir sehen, wie nutzlos so vieles davon ist, wie fiktiv. Nur wenn es Sinn macht, zu planen oder Sinn macht, aus der Vergangenheit zu lernen und so, dann machen wir das bewusst. Wir wissen aber, dass wir es mit persönlichen Abbildern von Vergangenen zu tun haben und mit persönlichen Projektionen von etwas Zukünftigen, was ohnehin anders kommen wird. Wir versuchen es nur ungefähr zu gestalten und irgendwie vorzubereiten. Das ist intelligent, das sollte ein Mensch machen, genauso wie wir Holzvorräte für den Winter anlegen. Das ist intelligent. Das macht man. Das ist sehr gesund und sehr zu empfehlen. Trotzdem kommt der Winter etwas anders als wir gedacht haben, obwohl er sich vom Prinzip her jedes Mal ähnelt. Ok? Das ist da, wo wirklich unterscheiden müssen zwischen den Begriffen und den Ideen, den Hypothesen und dem, was tatsächlich passiert. Und das lernen wir beim Meditieren.

Uns begleitet die Einsicht, dass nichts bleibt ..., dass Zeit irgendwie vergeht, dass alles von Vergänglichkeit gekennzeichnet ist.

**Der Eindruck von verstreichender Zeit wird durch die ständige Bewegung des Geistes mit seiner sich unaufhörlich wandelnden Erscheinungswelt hervorgerufen.**

Weil sich alles wandelt, weil wir so viel Verschiedenes erleben, haben wir den Eindruck, dass Zeit verstreicht. Und je mehr wir erleben, oder je weniger wir erleben, abhängig davon verändert sich unser Zeitempfinden. Zeit kann einem kürzer oder länger vorkommen. Das hängt mit der Vielfalt der Eindrücke zusammen. Da ist keine fixe Zeit, sondern eine Zeit des subjektiven Erlebens.

**Intellektuell können wir dies leicht verstehen, doch fällt es uns meistens schwer, diese Einsicht in unserem Alltag anzuwenden, in dem wir oft die Tendenz haben, die Zeit anhalten und Situationen an ihrer Entwicklung hindern zu wollen.**

Das können wir beim Meditieren sehr schön bemerken. Wenn wir etwas Angenehmes erleben, dann möchten wir gern, dass die Zeit langsamer vergeht. Anhalten. Ausdehnen. Irgendwie eingreifen. Wenn wir etwas Unangenehmes erleben, möchten wir gern, dass es schnell vorbei geht. Wenn es uns beim Meditieren gut geht, dann dürfen die Meditationssitzungen lange sein. Wenn wir aber gerade Schmerzen haben, dann soll der Gong ganz schnell kommen, dann soll's am liebsten gleich vorbei sein. Das ist so einfach. So gehen wir mit Zeit um. Wie wäre es denn, wenn wir es einfach fließen lassen würden? Und uns dem Lauf der Dinge nicht entgegenstellen würden? Wir könnten uns eine Menge Stress ersparen.

**Genau dieser Wunsch, den Wandel der Dinge aufhalten zu wollen, erzeugt Leid. Wenn wir Werden und Vergehen zutiefst als etwas Unausweichliches akzeptieren, gibt es keinen Grund mehr zu leiden.**

Ist das so hundertprozentig wie Gendün das sagt? Gibt es keinen Grund mehr zu leiden, wenn wir Werden und Vergehen, den Wandel voll und ganz akzeptieren? Also wir haben eine angenehme Erfahrung und die wandelt sich in etwas Unangenehmes. Normalerweise entsteht da eine Anspannung, ein Nicht-Wollen. Wenn wir in tiefer Akzeptanz sind, entsteht das Leid nicht. Wenn wir in tiefer Akzeptanz sind dessen, wie halt das Fließen der Dinge ist, wenn sich etwas Unangenehmes in etwas Angenehmes wandelt, dann sind wir so gelöst, auch im Erleben des Angenehmen, dass kein Greifen nach dem Angenehmen entsteht. Stimmt also auch. Und wenn wir so gewahr des Wandels aller Dinge sind, ganz im Fließen, dann entsteht auch kein Greifen nach einem vermeintlich stabilen Ich. Stimmt also auch. Auch diese dritte Form des Leidens. Dieses Greifen nach den bedingten Erscheinungen, den Aggregaten als ein Ich.

Tatsächlich ist ein totales Annehmen und Verstehen von Wandel, von Prozesshaftigkeit damit verbunden, dass wir kein Leid mehr erfahren. Kann es noch einfacher sein? Noch einfacher geht der Dharma nicht. Immer wenn wir in Stress kommen, könnten wir einfach mal schauen, wo wir uns dem Fluss des Lebens, dem Fluss der Dinge, dem Fluss der Erscheinungen widersetzen. Wo wir nicht ganz einverstanden sind. Ich will nicht, dass es so ist. Andere sollen älter werden, aber ich nicht. Meine Beziehungen sollen halten. Und, und, und. Ich will und ich will nicht.

Und das hat immer etwas mit diesem Wandel zu tun. Erahnt ihr, warum der Buddha so intensiv Vergänglichkeit gelehrt hat? Die Unbeständigkeit, das ist eine viel bessere Übersetzung für *anicca* – Unbeständigkeit. Nichts hat Bestand, weder Innen noch Außen. Alles ist Prozess. Dieser Prozess, ja, es hat etwas mit Zeit zu tun. Und dann gehen wir sogar hin und vergegenständlichen das Vergangene, vergegenständlichen das Zukünftige und vergegenständlichen das Gegenwärtige.

Das ist schon ziemlich krass: Unser Bemühen, in diesem Fließen immer wie so Momentaufnahmen herauszugreifen. Das ist, wie wenn wir an einem Fluss sitzen würden. Es strömt und es strömt und es strömt und uns wird das Strömen zu viel. Kennt ihr das? Dass man an einem Fluss sitzen kann, und das Strömen wird einem zu viel. Und man hat so das Bedürfnis: Er wird doch mal für einen Moment stillstehen! Ja? Und genauso gehen wir mit dem Leben um. Wir haben lieber ein Staccato-Leben, lieber Standbild – TschTschTsch – Standbild – TschTschTsch – Standbild.

Ja, damit kommen wir leichter zurecht als mit diesem Fließen, wo es keine Standbilder gibt. Wir machen unsere künstlichen Standbilder, um uns zu orientieren. Und dann erschaffen wir so Abbilder von dem, was eigentlich ein fließender Prozess ist. Und dann versuchen wir sogar, damit wir ganz sicher sind, dass wir existieren und dass wir das auch wirklich erlebt haben, diese innerlich zu reproduzieren.

Das ist dann das, was wir unsere Identität nennen, mit all dem, was wir in der Vergangenheit erlebt haben, da summieren sich so Standbilder. Und das wird sehr ungenau, denn eigentlich sind wir da ein multidimensionaler, fließender Prozess, der mit allem anderen verbunden ist. Und dieses Standbild, was wir da erzeugen, das erfasst nur einen kleinen Ausschnitt von dem, was da wirklich passiert ist.

Also wenn ihr euch jetzt ein Bild einprägen würdet, von der jetzigen Situation: Da ihr jetzt gerade mal alle hier nach vorne schaut, würde euer Bild der Situation vermutlich etwas mit dieser Beziehung zu tun haben: Hören, Aufnehmen, Sehen nach vorne und der ganze Rest würde ausgeblendet werden. Also in dem Bild würde plötzlich nur noch das bleiben, vielleicht ein Satz, der gesagt wurde und das Bild von Tilmann da oben, der dasitzt, und so. Aber die Umgebung, die anderen, die Temperatur, das Körpergefühl, ... es wäre alles weg. Die Erinnerung ist selektiv und bewertet, bewertet anders. Sie nimmt etwas heraus, was uns wichtig erscheint. Das ist auch super. Wir haben die Fähigkeit, Unwichtiges und Wichtiges zu unterscheiden. Aber wir halten das dann für die ganze Wahrheit. Und sind dann oft überrascht, dass andere Menschen in derselben Situation etwas anderes erlebt haben als wir. Und das kann sogar

der Mensch sein, mit dem wir gesprochen haben. Das hängt mit diesem Fixieren zusammen und dass wir im Fixieren eben nicht eine globale Wahrnehmung einfangen können, sondern eine ausschnittshafte Wahrnehmung.

Beim Meditieren lösen wir dieses Muster allmählich auf. Wir entspannen es. Wir beginnen situativer zu sein, wahrzunehmen, panoramischer wahrzunehmen, alle Sinne fließen zu lassen. Überall das Gewahrsein zuzulassen, das Fließen zuzulassen. In allen Bereichen ins Fließen zu kommen. Und wir versuchen nicht, die üblichen Erinnerungspuren zu legen, die wir sonst haben, um uns zurechtzufinden im Leben, die wir auch brauchen. Die sollen nicht abgeschafft werden. Nur dass wir sie nicht für die allein gültige Wahrheit halten. Das ist das Wichtige.

Damit tritt dann im Meditieren so allmählich in den Vordergrund, dass wir uns total prozesshaft erleben. Und das ist gut. Wir haben gleichzeitig noch alle Fähigkeiten, die wir uns erworben haben als Ich in der Welt zu sein, aber dieses Ich wird von innen her als prozesshafter erlebt und mit der Zeit als mittelpunktslos, wie der Buddha es nannte, „bedingt entstehend“, entstehend in wechselseitiger Bedingtheit. Ganz anderes Erleben. Da ändert sich was und wir sind immer näher dran an dem, wie es wirklich ist. Das hat etwas mit dem Thema von heute Morgen zu tun. Wir bemerken, wie der Geist wirklich funktioniert. Wir erleben die extrem integrativen Fähigkeiten des Geistes in einem panoramischen, dynamischen Erleben, sich zurecht zu finden, einzugehen im Wechselspiel der Kräfte, mitzuwirken, zu gestalten. Wir gestalten auch besser, weil wir viel mehr Faktoren mitbekommen, viel mehr Kräfte mitbekommen, die in uns und um uns herum aktiv sind. All das hat mit diesem Thema hier zu tun.

**Wenn wir Werden und Vergehen zutiefst als etwas Unausweichliches – als etwas Naturgegebenes akzeptieren –, gibt es keinen Grund mehr zu leiden. Wird Vergänglichkeit gelebt und innerlich tief verstanden, dann wird sie zu einer vertrauten Freundin, die uns hilft, in die Dimension der Augenblicklichkeit hineinzufinden und die Einheit von Geist und Projektionen zu erfahren.**

Macht mal bei dem letzten Satz den Versuch und ersetzt einfach mal das Wort Vergänglichkeit durch Prozesshaftigkeit: Wird Prozesshaftigkeit gelebt und innerlich tief verstanden ... Da kommt ein anderer Geschmack rein, zumindest für mich. Vergänglichkeit ist ein bisschen negativ besetzt, oh... vergänglich, ...ja? Ja, wieso eigentlich?

Es ist prozesshaft. Es ist nicht beständig. Ein Glück! Es ist alles Prozess. Prozess ist ein neutrales Wort. Es beschreibt, wie es ist. Alles wandelt sich.

**Wird Prozesshaftigkeit tief verstanden, dann wird sie zu einer vertrauten Freundin, die uns hilft in die Dimension der Augenblicklichkeit hineinzufinden.**

Das kann man sofort erleben: Jetzt beim Meditieren, jetzt beim Zuhören. Wenn ich mich ganz dafür öffne, das ist etwas, wo der Buddha-Intellekt mithelfen kann. Er kann mithelfen, jetzt gerade mitzubekommen, dass diese Momente des Erlebens nie wiederkommen werden. Klar! Klar! Und schon sind die nächsten da. Klar! Und alles ist im Wandel. Und das ist genau der Genuss des Lebens. Das ist genau, wie es immer ist. Wir sind sofort in dieser sogenannten Augenblicklichkeit, sobald wir der Prozesshaftigkeit voll und ganz gewahr sind. Das bedingt sich gegenseitig. Und das ist die beste Freundin, um in Lebensfreude zu finden. Keine bedauerliche Vergänglichkeit. Gar nichts. Es ist eine total lebendige Prozesshaftigkeit. Das ist Leben. Wenn wir nicht drin sind, wenn dieses Ich sich nicht einfügt in dieses lebendige So-Sein, dann sind wir schon ein Stück tot. Dann sind wir immer in diesem Festhalten und haben unser Staccato-Leben mit Momentaufnahmen, die eigentlich in sich tot sind. Darum geht es beim Meditieren. Die Tore aufzumachen, dass das Leben voll fließen kann. Alle Sinnes-Tore aufzumachen, nirgendwo Stau.

Macht ihr das gerade beim Zuhören? Alle Sinnes-Tore offen, keine Blockaden, kein Stau.

Das hat solche Auswirkungen auf den Körper. Dann fließt es auch im Körper einfach. Das ist sofort spürbar. Diese innere Geschmeidigkeit des Geistes hilft unglaublich, dieses „fließen lassen“, das hilft unglaublich, dass es auch im Körper besser fließt.

Und wir erleben, sagte Gendün, die Einheit von Geist und Projektionen. Projektionen, *tröpa* auf Tibetisch, *prapancha* auf Sanskrit. Das sind einfach die verschiedenen Erzeugnisse des Geistes. All das, was so entsteht. Und nichts zeigt uns besser die Geschwindigkeit des Seins, dieses ständige Fließen, ein unaufhörlicher Strom von Erscheinungen. Und vieles davon ist gar nicht nötig. Vieles davon ist das, was wir so extra erzeugen. Es braucht ziemlich viel Kraft. Es ist auch sehr viel Haften da drin. Wir können es einfacher haben. Wir können diese Projektionen, diese zusätzlichen, ausschweifenden Kommentare, Gedanken, Bilder, usw. deutlich entspannen.

Was wir Geist nennen, ist eigentlich die Abfolge dieses ständigen Strömens inneren Erlebens. Das ist eigentlich so, was wir normalerweise mit Geist beschreiben. Geist ist gar nichts anderes als die Geistesbewegung. Er ist einfach Bewegung. Deswegen können wir ihn auch nicht finden, weil er einfach Bewegung ist. Es ist diese Bewegung des wahrnehmenden Erlebens.

**Wenn der Geist keine Erscheinungen projizieren würde, gäbe es dann Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft? Sicher nicht. Es gäbe kein Gefühl von verstreichender Zeit, denn der Eindruck von Zeit wird allein von den wechselnden Projektionen des Geistes hervorgerufen.**

Die Forschung sagt, dass wir uns für das Gefühl von Zeit an Herzschlag und Atemfrequenz orientieren. Und das ist kein Widerspruch zu dem, was gerade hier gesagt wird. Denn die müssen wahrgenommen werden. Herzschlag und Atemfrequenz werden unbewusst ständig wahrgenommen als ein geistiges Erleben. Wenn sie nicht wahrgenommen würden, könnten sie auch nicht zu einem Zeitgefühl beitragen. Aber es wird eben noch mehr wahrgenommen, was im Moment von der Wissenschaft nicht messbar ist: Das sind diese vielen flüchtigen Gedanken. Die vielen flüchtigen Ideen, Eindrücke, Wahrnehmungen, die haben ganz stark mit Zeitgefühl zu tun. Wie viele von denen auftauchen, wie schnell, wie dicht, wie langsam, da entsteht unser Zeitgefühl.

Wenn wir uns ganz öffnen und nichts zusätzlich erzeugen, dann kommen wir regelmäßig in Erlebensräume, wo wir das Gefühl haben, wie in etwas Ewiges einzutreten, in etwas Zeitloses – ist besser als ewig – etwas Zeitloses, kommt dem näher. Obwohl wir anderswo auch noch merken, dass Zeit vergeht, ist das vordergründige Erleben, wie in einer zeitlosen Dimension unterwegs zu sein.

Das hält man aber nur aus, wenn man es gelernt hat, ohne Bezugspunkte zu fließen. Also zu fließen, ohne immer wie nach einem Ufer zu suchen, oder nach einer Boje, oder nach einem Standbild, wie ich das vorhin beschrieben habe. Wenn wir in dieses offene Fließen hineinkommen, dann kommen wir in eine zeitlose Dimension hinein. Umso mehr, je weniger Mittelpunkt wir erzeugen, je weniger Ich-Gefühl wir als Bezugspunkt in diesem fließenden Sein erzeugen.

**Wenn wir hierüber Gewissheit erlangen möchten, müssen wir in der Meditation immer wieder direkt in den Geist schauen; Worte und intellektuelles Verständnis sind dafür unzureichend. Erst durch das wiederholte Untersuchen unseres eigenen Geistes können wir wirklich begreifen, dass die Welt, die uns umgibt, nichts anderes ist als eine Projektion – eine Wahrnehmung – unseres Geistes – sein dynamischer Ausdruck, seine Strahlkraft.**

Solche Passagen werden leicht missverstanden. Es ist nicht so, dass wir die Welt erzeugt haben und sie dann aufgrund unserer Projektionskraft, unabhängig von uns, weiter besteht. Das wäre völlig absurd. Wie Gendün Rinpotsche das hier meint, ist, dass wir gar keine andere Welt erleben können als die, die in unserem Geist erscheint. Wir können immer nur das als unsere Welt erleben, was geistig erfahrbar wird. Und wie wir es erleben, ist halt immer gefärbt von all den Mustern und Kräften usw., das, was ich

heute schon beschrieben habe. Das ist unsere persönliche Welt, die große Überlappung mit der Welt anderer hat, aber auch große Unterschiede.

Die tibetischen Lehrer, die solche Dinge sagen, gehen nicht davon aus, ihr hättet jetzt, bevor ihr kamt, den Blumentopf da draußen projiziert und jetzt steht er halt da. Nein, nein, die Welt und auch die Lampe usw., all das, das haben wir nicht projiziert und dann ist es da draußen, sondern in jedem Moment des Wahrnehmens, aufgrund der Strahlkraft unseres Geistes, aufgrund der grundlegenden Helligkeit ... das ist so wie eine Leinwand, das ist wirklich ein gutes Beispiel: Auf einer Leinwand, wo ein Projektor genug Licht erzeugt, oder wo ein Fernsehbildschirm genug innere Energie hat, dann kann sich das Spiel der Farben und Formen und jetzt bei uns auch der Klänge, der Körperempfindungen, usw. vollziehen.

Das nennt man die Strahlkraft des Geistes, diese Fähigkeit des Geistes, Erscheinungen hervorzurufen. Das ist das naheliegendste Bild. In der Außenwelt können wir nur dank der Strahlkraft der Sonne, die das Licht in diese Welt bringt, etwas sehen. Dass etwas erfahrbar visuell wird, verdanken wir dem Licht. Und deswegen spricht man dann auch für das innere Erleben im Geist, was unabhängig vom äußeren Licht ist – wir können ja auch die Augen schließen und das geht alles weiter – von Strahlkraft. Der Geist ist wach und hell, in dem Sinne, als dass ganz hell und deutlich verschiedene Klangempfindungen erfahren werden können, verschiedene Körperempfindungen, ganz hell und wach sind wir innerlich.

Damit ist aber kein Licht gemeint. Und selbst im visuellen Bereich, wenn wir Träume mit geschlossenen Augen haben oder bei der Meditation mit geschlossenen Augen viele innere Bilder sehen, dann nennen wir das die Strahlkraft des Geistes. Das hat aber nichts mit einem äußeren Licht oder einem inneren Licht zu tun. Sondern das ist nur die Dynamik des Geistes, deutlich wahrnehmbare, also deutlich unterschiedliche Phänomene hervorzurufen, die gegeneinander klar abgrenzbar sind. So als würden wir das Licht ganz hell machen und strahlend klar alles sehen können. Genauso können wir mit der Meditation zu einer solchen Klarheit kommen, dass innerlich alles wie hell ist. Wir können so präzise wahrnehmen, als würde jemand innerlich einen Riesen-Scheinwerfer anmachen. So deutlich wird das. Es ist nicht mehr vage und unklar. Das nennt man die natürliche Strahlkraft des Geistes.

Und wenn die sich allmählich mehr und immer mehr zeigt ... sie ist ja jetzt gerade aktiv, sie ist ja schon ohnehin da, sonst könnten wir ja gar nicht verstehen und so. Sie ist jetzt gerade aktiv und sie kann noch freier werden, noch klarer durch zunehmende Entspannung. Entspannung, Öffnung bedeutet weniger Blockaden und ermöglicht, dass wir mehr wahrnehmen. Mehr wahrnehmen bedeutet, dass wir das Gefühl haben, der Geist werde klarer. So einfach ist das. Je blockierter wir sind, je fixierter, desto mehr haben wir den Eindruck, der Geist werde dumpfer und sei nicht ganz im Besitz seiner Kräfte. Er wird müde und so. Es wird alles zäh. Das sind all die Dinge, die wir uns in der Meditation anschauen können, bzw. die einfach wie von selbst klar werden.

Wenn da steht, wir sollten den Geist untersuchen, dann ist damit eigentlich nur gemeint, dass wir uns dafür interessieren sollten, wie es tatsächlich ist. Mit untersuchen ist nicht gemeint, dass wir da so bohren sollten oder irgendwie so sezieren oder ... nur gewahr sein und interessiert, wach für das, was sich zeigt und dann verstehen wir all das von selbst. Und da wir jetzt ohnehin schon darüber gesprochen haben, dann wird das wie von selbst passieren, denn Eure Neugier, Euer Interesse ist jetzt geweckt und dann braucht ihr beim Meditieren nicht extra noch so einen obendrauf zu geben. Und jetzt muss ich doch mal das und das untersuchen, das braucht ihr eigentlich gar nicht, weil das noch so frisch ist. Ihr habt die Unterweisung gerade bekommen und es wird wie von selbst beim Meditieren passieren. Wenn ihr länger nicht mehr so frische Inspiration durch Meditationsunterweisungen bekommen habt, dann ist es gut, so etwas zu lesen, sich wieder anzuhören, um neues Interesse zu wecken für dieses Erleben, dieses frische Sein, dieses natürliche Sein, wie das eigentlich genau ist.

Ihr dürft mir gerne Zettel ans Brett hängen mit Fragen zu den Unterweisungen. Ich habe da eine Frage bekommen heute. Da heißt es doch tatsächlich, in den vier Dharmas von Gampopa, die auch im

Milarepa-Guru-Yoga erwähnt werden, dass sich Verwirrung als das zeitlose Gewahrsein zeigt. Da hat jemand gemerkt, dass das ja wohl eine unerhörte Behauptung ist. Verwirrung ist das Festhalten, das Greifen im eigenen Geist. Also Verwirrung sind die *Kleshas*, die grundlegenden Emotionen und all ihre Mischungen – alles, was wir so an Anspannung, Angst, Trauer, Freude, usw. erleben können, was mit dem Gefühl von Ichbezogenheit einhergeht.

Also das, was Samsara ausmacht, der Stoff aus dem Samsara besteht, das nennen wir Verwirrung. Und diese Verwirrung – wenn wir da hineinschauen – ist dynamisches Erleben. Das, was wir eben beschrieben haben. In dem Moment, wo ein Sehen stattfindet, ist kein Greifen mehr da und dann zeigt sich, dass das, was eben noch Verwirrung war, dieselbe Natur des Geistes hat wie jede andere Erfahrung des Erwachens. Verwirrung entpuppt sich als zeitloses Gewahrsein. Diese Dimension der Zeitlosigkeit, das mittelpunktlose Gewahrsein werden total deutlich. Und in dem Moment ist die Verwirrung sofort, in dem Moment und keinen Moment später und keinen Moment früher, vorbei und wird als zeitloses Gewahrsein erkannt. Was immer da gerade war. Das gilt für alle Geisteszustände. Jeder Moment des Erlebens hat die Natur des zeitlosen Gewahrseins. Und das ist der Königsweg der Erkenntnis, wir brauchen keine Hilfsmittel mehr anzuwenden, wir brauchen nichts zu tun außer der wahren Natur dieser Erscheinungen gewahr zu sein. Ob ihr das jetzt versteht oder nicht, aber auf jeden Fall habe ich mal die Frage beantwortet.

Lasst uns noch ein bisschen meditieren.

### **3. Unterweisungen des 3. Tages (23.4.2018)**

#### **3.1. Bauchatmung – geführte Meditation**

*Audio 9: 09 LT Bauchatmung. Beatenberg 23.4.2018*

Vermutlich habt ihr bereits die euch entsprechende Haltung gefunden, die einen wachen Geist ermöglicht. Wir können nochmal hin fühlen, ob sie auch beweglich ist, ob wir uns innerlich geschmeidig fühlen.

Wenn der Körper längere Zeit so sitzend an einem Ort verweilt, dann kommt es zu feinen Ausgleichsbewegungen in der Wirbelsäule, angefangen vom Becken bis hoch in die Halswirbelsäule. Es ist wichtig, dass die stattfinden können, damit keine unnötigen Blockaden entstehen durch das Festhalten an einer zunächst als ideal empfundenen Körperhaltung.

Wir spüren vielleicht auch das Heben und Senken des Brustkorbes mit dem ein- und ausstreichenden Atem. Vielleicht spüren wir Bewegungen in der Bauchdecke, den Kontakt mit der Kleidung dort.

Und wir erlauben dem Bauch, sich ganz zu entspannen.

Er darf sich runden, er darf heraushängen, so wie bei einem kleinen Baby, das sich keine Gedanken über seinen Bauch macht, ihn einfach entspannt und offen lässt. Das hilft uns, mit der Aufmerksamkeit wie so mit dem Schwerpunkt unseres Seins tiefer ins Becken zu sinken. Das Becken ist wie eine Schale, in die hinein wir uns entspannen können.

In der Tiefe des Beckens sind viele Muskeln, die wir auch entspannen können. Wir haben dabei das Gefühl, als würden wir noch etwas tiefer in unseren Sitz hineinsinken, noch etwas mehr ankommen. Dabei entspannt sich auch der untere Teil der Wirbelsäule.

Es ist sehr hilfreich, die Aufmerksamkeit beim Meditieren weiter da im unteren Bereich zulassen, etwas unterhalb des Nabels, in der Mitte des unteren Bauchraums. Wir entdecken dort mit der Zeit einen Ort der Kraft und finden eine neue Mitte des Seins, keine Mitte der Ichbezogenheit, sondern einen Ort der Kraft, aus dem heraus es strömen kann.

In der tibetischen Tradition verlagern wir sogar die Praxis des Mitgefühls mit der Zeit, wenn wir geübt sind, vom Herzen genau dorthin, in den unteren Bauchraum. Wir stellen uns vor, dass sich dort wie ein Sonnenrad, ein Feuerrad dreht, gegen den Uhrzeigersinn und Liebe, Mitgefühl, Weisheit in alle Richtungen ausstrahlt. So als hätten wir eine Sonne unten im Bauch, die in alle Richtungen strahlt.

Und das eröffnet uns eine ganz neue Sicht in die Welt, eine Wahrnehmung, als würden wir die Welt aus dem unteren Bauchraum betrachten, gar nicht mehr so sehr vom Kopf her.

Manche von euch erleben jetzt vielleicht, dass es so Stückchen um Stückchen nachgibt, dass da mehr Vertrauen entsteht für die Entspannung im Bauchraum. So allmählich zulassen können, das braucht Gewöhnung. Bei einigen kann es auch sein, dass der Bauch dadurch warm wird, das Becken warm wird.

Um das zu ermöglichen, ist Vertrauen die wichtigste Qualität. Das heißt: wir müssen etwas Kontrolle loslassen, wir brauchen jetzt ja gar nicht zu kontrollieren. Wir haben keine Angriffe zu befürchten.

Und wieder, wie so oft, gibt es eigentlich gar nichts zu tun, sondern nur ein Zulassen. Zulassen, so ganz anzukommen im Bauch-/Beckenraum, die Verbindung zwischen Unterkörper und Oberkörper. Und ganz sanft atmen wir, spüren die Bewegungen der Bauchdecke. Das sind vielleicht nur ganz feine Kontakt-Empfindungen der Kleidung. Wir brauchen nichts extra zu erzeugen.

Mit der Zeit mag ein Gefühl entstehen, als wäre da ein großer Raum im Bauch. Dieser Raum ist einfach offen, ein offener Raum, voller Empfindungen, Gefühle, aber ohne Zentrum. Manchmal zeigen sich Empfindungen wie in einem Zentrum, dann wandelt es sich wieder.

Ich lade euch ein, eine Weile darin zu verweilen. Dieser Bauch-/Beckenraum ist ähnlich wie der Geistesraum, weiter Raum, ohne Zentrum, braucht keinen Mittelpunkt. Viele Erscheinungen, die entstehen und vergehen. Was immer erscheint, löst sich von selbst auf, wandelt sich ins Nächste. Und wir treten ein in das Gewahrsein des Prozesshaften mit ganz wachem Geist, ganz weit, fließend. Wir entspannen uns in die lichte Weite.

Ladet den Morgen in euer Wesen ein. Ladet ihn in den Bauchraum ein, den Geist. Lasst die Sonne in euch aufgehen. Es ist eine andere Sonne als die äußere, es ist die Sonne des Mitgefühls, die erhellende Klarheit, die es möglich macht zu verstehen. Und genießt es. Genießt es mit jeder Zelle eures Seins.

### **3.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 103-105)**

*Audio 10: 10 LT Erleuchtungsgeist Buch S.103\_3 Arten von Achtsamkeit. Bberg 23.4.18*

#### **\* Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen \***

Wir fahren fort auf Seite 103. Wir sind also wieder im Abschnitt über den Erleuchtungsgeist, über Bodhicitta. Und dort sagt Lama Gendün:

*Um die erleuchtete Geisteshaltung zu festigen, bedarf es großer Wachsamkeit.*

**Wir sollten fähig werden, unserer Motivation in jedem Moment gewahr zu sein. »Bewegt mich jetzt gerade wirklich die Absicht anderen zu helfen, oder bin ich auf persönlichen Vorteil aus? Bin ich dabei zu manipulieren, andere für meine Interessen einzusetzen oder ihnen gar zu schaden?« Wenn wir uns nicht ehrlich überprüfen, laufen wir Gefahr zu glauben, wir hätten eine positive Geisteshaltung, während wir in Wirklichkeit selbstbezogen sind und kein wirkliches Interesse am Wohl der anderen haben.**

In anderen Unterweisungen führte Lama Gendün dies noch etwas detaillierter aus. Ihr kennt doch das berühmte *Sati, Satipatthana*, was wir oft als Achtsamkeit übersetzen, was als mindfulness im Englischen übersetzt wird. Und eigentlich bedeutet dieses Wort „sich erinnern“, die Fähigkeit immer zum Wesentlichen zurückzukommen. Wenn wir uns entscheiden, dass jetzt gerade die Atemempfindungen wesentlich für uns sind, dann kommen wir mit der Aufmerksamkeit auf die Atemempfindungen zurück. Wir erinnern uns immer wieder daran: „Ah, darum geht es jetzt gerade!“.

Eine einfache Beschreibung von *Sati* ist: Wenn wir unseren Sohn oder unsere Tochter mit ihnen gerade mal sieben Jahren oder so losschicken, um Brötchen vom Bäcker zu holen, dann brauchen die Kinder *Sati*, um auf dem ganzen Weg zum Bäcker und zurück nicht zu vergessen, was sie zu tun haben. Das ist *Sati*: Immer dran denken, was wichtig ist und darauf zurückkommen.

Nun ist es so, dass dieses Wort oft sehr reduziert übersetzt und auch praktiziert wurde. Reduzierend in dem Sinne, als es den Eindruck erweckt, als würde diese Fähigkeit eine Achtsamkeit auf Objekte beinhalten. Das ist aber gar nicht wirklich damit gemeint, es geht um ein Zurückkommen aufs Wesentliche. Und was das Wesentliche ist, also was tatsächlich unser Anliegen ist, das bestimmen natürlich wir: Es ist nicht Brötchen holen, und es ist nicht unbedingt der Atem, es ist hier in dem Fall – in diesem Abschnitt – unsere Motivation.

Das heißt: Die Achtsamkeitspraxis, die *Sati*-Praxis eines Bodhisattvas ist über große Strecken ein Zurückfinden, immer wieder zurückfinden zur Motivation, zur inneren Ausrichtung für alle da zu sein, dies aufrichtig zu sein. Das ist eine weitere Form von *Sati*: Immer wieder zur Motivation zurückzukehren.

Das habe ich selbst als sehr viel inspirierender erlebt, als immer wieder zum Atem zurückzukommen. Das hatte ich schon recht bald gelernt, beim Atem zu verweilen. Das ist eine gute Grundübung. Dort lernen wir dieses Zurückfinden, sich erinnern, dranbleiben. Aber tatsächlich macht es in einer Situation, wo wir sprechen oder wie ich jetzt zum Beispiel unterrichte – wir sind in einem Gruppengespräch irgendwo, Teambesprechung oder wir haben Einzelgespräche, wir haben Behandlungen, vielleicht sind einige von euch Therapeuten – bei der inneren Geisteshaltung zu bleiben, bei der Motivation. Dies hat dann automatisch zur Folge, dass unser ganzes Denken, unser Sprechen, unser Handeln Ausdruck dieser Motivation wird. Denn die ist ja der Motor. Also eine extrem wichtige Form der Praxis von Achtsamkeit – die Achtsamkeit auf die eigene Motivation.

Mit einer gewissen Sorgfalt nehmen wir wahr, wenn wir dabei sind abzugleiten. Es ist ein zusätzlicher Aspekt unserer Gewährseinsübung, mitzubekommen, wenn wir dabei sind abzugleiten oder wo Risiken auftauchen. Ich habe vielleicht jemanden im Einzelgespräch, oder in der Schulklasse ist vielleicht jemand, der mich ärgert oder durch den ich gewisse Aversion erlebe oder im Gegenteil eine übergroße Anziehung, und dann bin ich speziell achtsam, da immer wieder in eine ausgeglichene Geisteshaltung zurückzufinden, in eine Motivation, die dem Menschen gerecht und die der Situation gerecht wird. Das ist eine wichtige Form von *Sati*, die wir als Bodhisattvas durchgehend üben sollten, immer dann, wenn wir es brauchen. Klar, bis hin zu einer Grundhaltung, bis wir wissen: Es ist eine wie automatisch ansprechende Fähigkeit.

So wie es in den *Lodjong*-Erklärungen heißt – *Lodjong*, das ist das Geistesstraining, im tibetischen Buddhismus bekannt als das Geistesstraining in sieben Punkten – dort heißt es: Selbst, wenn ich einschlafe, falle ich nicht vom Pferd. Also, geübt bin ich, wenn ich – selbst wenn abgelenkt – die Praxis nicht verliere. Das heißt, gute Reiter konnten in Tibet – die waren ja tagelang unterwegs – auch mal ein Nickerchen auf dem Pferd machen und fielen deswegen nicht runter.

Ein geschultes Gewahrsein bleibt in dieser heilsamen Motivation, in dieser Herzensöffnung, auch wenn wir ein Nickerchen machen, auch wenn wir mal nicht gezielt drauf achten. Es braucht keine Willensanstrengung, es ist etwas, was innerlich zu einem ganz – ja wie soll man sagen – ganz feinen Warnsystem geworden ist, so wie auf einem Pferd, wenn man merkt, wie man die Balance verliert und sich im Schlaf aufrichtet, genauso ist es auch mit der inneren Motivation. Man wird so fein gewahr dann, dass man sich direkt korrigiert, wenn man dabei ist abzugleiten. Und das brauchen wir, um unser wirkliches Anliegen umzusetzen.

Ich kenne viele von euch hier im Saal so weit, dass ich sagen kann, dass wir wahrscheinlich alle von Mitgefühl motiviert sind und das wirklich umsetzen wollen in unserem Leben. Dass wir das zutiefst im Herzen tragen, als tiefstes Herzensanliegen und dann selbst immer wieder etwas enttäuscht sind, wenn wir unsere ichbezogenen Muster wahrnehmen und dann etwas Mühe haben, das zu korrigieren, bevor es zu spät ist. Und darum geht es jetzt, dass wir uns darin üben, das ganz frühzeitig wahrzunehmen.

**Negative Tendenzen zu erkennen, ermöglicht uns, ihnen rechtzeitig entgegenzuwirken und negatives Handeln zu vermeiden. So wird sich unsere uneigennützig Einstellung immer mehr festigen.**

Wir können das in der Meditation üben. Wir haben gar kein Gegenüber in der Meditation. Es ist jetzt nicht konkret eine Situation, in der wir handeln müssen, aber wir können beim Meditieren im Bodhicitta verweilen, in der Herzensöffnung. Dazu dienen die Metta-Übungen, die Tonglen-Übungen, das Strahlen vom Mantra-Kreis, zum Beispiel bei der Tschenresi-Praxis – im Herzen OM MANI PADME HUNG – wenn das ausstrahlt. Oder wie ich heute Morgen sagte: Wir lassen das Mitgefühl mal in den Bauch runterwandern und lassen es von dort ausstrahlen. Das alles sind eigentlich Übungen, um immer in dieser Herzensoffenheit – oder Bauchoffenheit in dem Fall – zu bleiben, also im Mitgefühl, in einer Resonanz, in der Schwingungsfähigkeit offen zu bleiben. Und dabei brauchen wir unsere Eigeninteressen gar nicht zu verscheuchen – die sind nicht aktiv. Wir sind offen und wir selbst sind in dem Fall

einfach Teil des Ganzen, sind nicht speziell wichtig und nicht speziell unwichtig, wir brauchen uns da nicht irgendwie auszugrenzen. Wir sind Teil des Ganzen und es tut uns offenkundig gut, in dieser mitfühlenden Offenheit zu sein.

Wenn ich durch meinen Alltag gehe, wo ich mit vielen Menschen zu tun habe, dann ist es vor allen Dingen diese Achtsamkeit, die mir geholfen hat, die innere Praxis zu entwickeln.

Es bleiben eigentlich – wenn ich mich selbst jetzt betrachte und auch die Praktizierenden, die ich kenne, die schon Jahrzehnte praktizieren – so große modo zwei, drei Formen von *Sati*-Praxis, die man ständig weiter übt:

Die eine ist das, was wir jetzt gerade beschrieben haben: Immer wieder in diese Bodhicitta-Geisteshaltung zurückzufinden.

Eine zweite Form von *Sati*-Praxis ist, ständig einen Radar mitlaufen zu haben: Wo entsteht Spannung? Wo bin ich gerade dabei, Spannung aufzubauen, im Geist, im Körper? Also, wo entsteht Dukkha, wo entsteht Leid in seiner subtilsten Form? Das mitzukriegen und dann natürlich im Gewahrsein der sich aufbauenden Spannung dieser Ichbezogenheit, die da natürlich immer darin zu finden ist, irgendeine Angst, irgendeine Sorge, irgendetwas was uns beschäftigt, mit dem Gewahrsein genau da hineinzugehen und dort zu entspannen.

Die dritte Form von Gewahrseins-Praxis, die bleibt, das ist ein „Sich-ständig-daran-Erinnern“ – und das gehört mit dem vorherigen direkt zusammen – in die größtmögliche Offenheit zu gehen, also so locker, so gelöst zu bleiben, wie es halt irgendwie geht. Das gehört direkt zusammen, mal braucht's mehr von dem einen, das Bemerkten von Spannung, wenn sie halt da ist oder das Sich-Erinnern „He, geht es auch mit weniger Anstrengung, das, was du gerade machst? Ist das möglich, das noch offener zu machen, noch gelöster dabei zu sein?“

Das sind so die die Grundgewahrseinspraktiken, wo *Sati* eingesetzt wird, und schließlich wird *Sati*, diese Fähigkeit am Wesentlichen zu bleiben, die wird schlussendlich einfach die Fähigkeit, im Mahamudra zu bleiben. Da sind dann alle diese Faktoren vereint, das ist dann eine Praxis: Immer im Mahamudra zu bleiben, was ein Synonym ist für relatives und letztendliches Bodhicitta. Das ist ein Synonym dafür, nicht in Ichbezogenheit zu verweilen, keinen Stress zu produzieren, das gehört alles da hinein.

Das Pali-Wort *Sati* heißt auf Tibetisch *drenpa* und das war für Gendün Rinpotsche dieses Sich-Erinnerns ans Wesentliche, das bis zum Schluss des Weges bleibt, solange wir noch zu üben haben: *drenpa* auf die Natur des Geistes, also auf das Verweilen im offenen Sein. Das ist was schlussendlich bleibt. Und der Radar für unsere Motivation ist grundlegend dafür, denn wenn wir in Ichbezogenheit landen, kommen Stress und Leid usw. automatisch – das ist dann automatisch die Folge.

Und Lama Gendün überraschte mich damals auch mit einer anderen Definition, die ich euch wohl auch schon unterrichtet habe. Ihr kennt ja jetzt inzwischen die sechs Paramitas. Das fünfte heißt meditative Stabilität, auf Tibetisch *samten*, auf Sanskrit *Dhyāna* und dieses *sam-ten – ten* bedeutet stabil und *sam* ist Geisteshaltung und das bedeutet zusammen *Dhyāna*. Also für die Tibeter, als sie sich überlegt haben, wie man diesen Begriff – meditative Versenkung kann man auch sagen – übersetzt, haben sie das mit stabiler Geisteshaltung übersetzt. Aber *sam* ist auch das Wort für Motivation, das ist dasselbe Wort. Stabiles Bodhicitta war für Gendün Rinpotsche die Definition von *Dhyāna*, von meditativer Versenkung. Wenn das Bodhicitta, wenn diese Geisteshaltung des Offen-Daseins für alle Lebewesen, wenn das stabil wird, das ist echte Meditation, das ist meditative Versenkung. Nicht die Fähigkeit, konzentriert bei einem Objekt zu verweilen – das ist uninteressant, das ist nur eine Stabilität des Geistes. Befreiend ist es, wenn wir in der Nicht-Ichbezogenheit, also wenn wir im offenen Sein, frei von Ichbezogenheit, stabil verweilen. Das sind die *Samadhis* des Bodhicitta, das sind die *Samadhis* des Mahamudra: frei von Ichbezogenheit zu verweilen.

Versucht euch mal daran zu erinnern: *Drenpa – Sati*, wenn ihr heute in der stillen Meditation sitzt. Immer wieder als Wesentliches der Praxis, diese liebevolle, mitfühlende Geisteshaltung hervorzurufen, die nicht unbedingt einen Fokus braucht – es kann uns helfen, an Lebewesen zu denken –, sondern die eine innere Öffnung ist, in der wir eine Weite erleben, die keinen Mittelpunkt mehr braucht. Zunächst mal ist das einfach noch eine etwas dualistische Erfahrung, aber sie ist richtungsweisend. Genau da geht es lang.

**Wer anderen helfen will, darf nicht gleichzeitig eine ichbezogene Geisteshaltung beibehalten. Das vermeintliche Wirken zum Wohle anderer würde Ichbezogenheit dann nur noch verstärken und den Kreislauf des Leidens unaufhörlich fortsetzen. Deshalb sollten wir alle egoistischen Tendenzen aufspüren und uns allmählich von aller Selbstsucht befreien. Den Entschluss, niemals jemandem Leid zuzufügen, sondern alles uns Mögliche zu tun, um andere zu unterstützen, ist die Grundlage der erleuchteten Geisteshaltung.**

Einfach gesagt. Einige von euch sind in Dharma-Gruppen aktiv, zum Beispiel in der Stiftung auch hier oder im Hausteam oder bei uns im Grünen Baum im Retreat-Haus, in den Stadtgruppen. Und wo immer alle diese wohlwollenden Dharma-Praktizierenden zusammenkommen, ist es eine echte Praxis, sich in diesem Ehrenamt, in diesem gemeinnützigen Handeln tatsächlich so zu engagieren, dass es nicht um einen selbst geht, dass das nicht unsere Hauptmotivation ist.

Wir sind uns vielleicht dessen gar nicht bewusst, aber wenn es dann plötzlich darum geht, den neuen Vorstand zu wählen oder es tauchen unterschiedliche Meinungen auf, dann hat man manchmal das Gefühl, dass von Dharma gar nicht so viel zu spüren ist. Das es doch um Pöstchen geht oder um Beachtung finden und all das, was wir ja gut verstehen.

So viele von uns im Raum haben soziale Berufe und wir wissen doch, wie es in einem Team von Krankenschwestern zugeht oder gar in der Krankenhausleitung – ganz zu schweigen davon. Wie es manchmal in einem Lehrerkollegium aussehen kann, oder, oder, oder ... Es ist völlig egal. Unter Gruppen von Dharma-Lehrern, die sich auf deutscher oder europäischer Ebene treffen – es gibt kaum einen gruseligeren Ort als die Treffen der DBU zum Beispiel. Ja, es ist nicht auszuhalten, was da für Interessenkonflikte zusammenkommen. „Wow, wo ist man denn da gelandet?“ Das sind ja alles hochmotivierte Menschen. Wir sind alle hochmotiviert und immer wieder rauschen wir rein in diese versteckte Ichbezogenheit.

Deswegen muss unsere Praxis so tief gehen, die feinen Gedankenbewegungen, die feinen Gemütsbewegungen mitzubekommen, die kleinen emotionalen Impulse, die eigentlich alles ausmachen. Wir können nicht nur mit den groben Gedanken gehen, wir müssen sie wahrnehmen, wenn sie noch klein sind. Ja, die feinen Bewegungen im Geist, da hilft nur eine feine Meditations-Schulung. Also eine Schulung im Wahrnehmen der ganz feinen Nuancen geistiger Bewegungen und Stimmungen.

Wie ist es jetzt gerade, wenn ihr euren Radar benutzt, eure feinfühligsten Antennen für Ichbezogenheit. Wie sieht es gerade aus? Ihr braucht mir nicht zu antworten, ich gehe jetzt nicht in eine Diskussion mit euch. Ich bin sicher, ihr würdet ganz ehrliche Rückmeldungen geben. Allein schon das bisschen Verwirrung, dass ihr vielleicht jetzt spürt, dieses Nicht-genau-Wissen, wo soll ich suchen, schon das ist Ichbezogenheit. Das Etwas-konsterniert-Sein, vielleicht sich ein bisschen Ertappt-Fühlen oder das Gefühl, dankbar zu sein, dass es endlich mal jemand sagt. All diese Gefühle, die alle verständlich sind, die alle jetzt auftauchen, sind mit einer Prise Ichbezogenheit verbunden.

Das ist es, was wichtig ist. Von einem Gefühl, was auftaucht, zum Beispiel: Jemand hat einen Angehörigen verloren und wir haben einen Herzenswunsch, diesen Menschen zu unterstützen. Dann ist das als dominantes Gefühl spürbar, aber die Beimengung, wie wichtig ich mich fühle im Helfen beim anderen, die kriegen wir oft nicht mit. Aber darum geht es jetzt, es geht um die Beimengung.

Es geht nicht um das primäre Gefühl – die primäre Motivation bei uns allen ist super, aber dann vermengt sich das immer mit dem Zusätzlichen. Wir praktizieren Freigiebigkeit und es mischt sich da was rein. Wir praktizieren Dharma und haben gerade eine gute Phase und sitzen gerade und fein und schon mischt sich der Stolz rein. Aus einem ganz natürlichen Herzeseelan haben wir jemanden vorgelassen in der Essensreihe, und dann kommt dann das Kleine hinten dran. Haben es die anderen auch gesehen? Wisst ihr: Das ist, worum es jetzt geht, es geht nicht um das so offenkundig primäre, es geht um die feinen, kleinen Beimengungen.

Und da unser Gewahrsein drin zu haben ... ohne uns zu verurteilen ... das ist ja eigentlich ziemlich lustig alles. Wenn wir es so allgemein hören, dann können wir darüber lachen. Wenn es uns betrifft, weil ja diese Beimengungen dabei sind, finden wir das gar nicht so lustig, weil wir uns ja wie ertappen bei etwas, was nicht unser Hauptanliegen ist. Da hat sich also wieder etwas breitgemacht in uns, wir sind wieder auf eine Art unterwegs, wie wir das eigentlich gar nicht wollen. Aber da müssen wir uns daran gewöhnen. Es ist ganz wichtig, es wahrzunehmen und sich daran zu gewöhnen und sich nicht zu verurteilen, sondern: Super, wieder gemerkt! Jedes Mal, wo wir es merken: Super! Klasse! Danke! Danke euch da, die ihr mir wieder die Augen geöffnet habt! Danken und entspannen. Danken und entspannen. Nicht korrigieren, ihr braucht nichts zu korrigieren. Einfach nur diese Impulse entspannen, eine größere Weite finden, etwas mehr Vertrauen.

Und die einfachste Medizin, die uns die tibetischen Lehrer gegeben haben, ist in dem Moment einfach Zuflucht zu nehmen. Gerade dann, einfach direkt Zuflucht nehmen, sofort Ausrichtung auf etwas total Heilsames und damit ist es gegessen. Einfach direkt in die nächste Öffnung gehen. Keine Zeit verlieren mit Bewertungen. Das ist so unnütz. Wir haben es ja schon gesehen. Also, jetzt ist nur gefragt, ob wir in dem Moment, wo wir es gesehen haben ... sind wir schon draußen. Wir brauchen es nicht noch zu verstärken, wir sind ja schon draußen. Wir haben ja gerade einen anderen Geistesmoment, haben jetzt gerade das Gewahrsein, dass es so ist; das heißt, wir sind nicht mehr gefangen. Und können uns neu ausrichten, wenn das überhaupt dann noch nötig ist. Um diese Beimengung geht es Gendün Rinpotsche in dieser Passage: Dass wir immer bei der Motivation der Geisteshaltung bleiben, die die allerheilsamste ist.

**Normalerweise werden die Zufluchtnahme und das Hervorbringen des Erleuchtungsgeistes getrennt als zwei Schritte erklärt. Aber eigentlich finden Sie gleichzeitig statt, denn man ist sich bereits beim Zufluchtnehmen bewusst, dass alle Wesen in Unwissenheit und Leid gefangen sind und fragt sich: »Was ist der beste Schutz für sie?« Da dies die Zuflucht zu den drei Juwelen ist, wünscht man, Vermittler dieses Schutzes für andere zu werden und so schnell wie möglich die Erleuchtung zu erlangen, um alle Wesen schützen und befreien zu können. Zufluchtnehmen und Hervorbringen des Erleuchtungsgeistes gehören zusammen, weil das Engagement für alle Wesen die Basis unseres Weges ist und weil es von der Ausgangsmotivation abhängt, wie sich unsere Praxis entwickeln wird. Zufluchtnehmen ist aus dieser Sicht Ausdruck des angewandten Erleuchtungsgeistes und der erste praktische Schritt eines Bodhisattvas.**

Die Theorie, die dahintersteckt, die braucht euch wenig zu beschäftigen: Dass es eine Theorie gibt, wo erst Zuflucht kommt und dann Bodhicitta und dass man das schön in Schritten nacheinander macht usw. An dem Beispiel, was ich gerade erklärt habe, wird doch offenkundig: Wir bemerken, dass wir in einer Motivation gelandet sind, die weder uns noch anderen guttut. Wir halten inne und wir nehmen Zuflucht, wir richten uns aus auf Buddha, Dharma, Sangha und was das alles beinhaltet.

Und das tun wir zum Wohle aller, denn die Geisteshaltung, mit der wir gerade unterwegs waren, tut weder uns noch anderen gut, und die Korrektur hilft allen: Die Motivation, es für alle zu tun, zum Beispiel für unsere Familie, in der wir gerade bisschen grantig geworden sind oder für die, mit denen wir Zusammenleben oder für unser Arbeitsteam. Die Motivation ist doch auf das Wohl aller ausgerichtet.

Es geht ja gar nicht nur darum, dass ich jetzt eine bessere Motivation in mir habe, sondern die Motivation ist ja genau die Motivation zum Wohle aller. Also immer wieder dieses Sich-Öffnen und Sich-neu-Ausrichten ist eine Handlung des Bodhicitta, obwohl es äußerlich so aussieht, als würden wir Zuflucht nehmen. Eigentlich erinnern wir uns an das Wesentliche und das ist der total offene Geist, liebevolles Gewahrsein, mitfühlende Präsenz, wie auch immer wir das nennen wollen.

Und der Präsenz, dieser mitfühlenden Präsenz, der zwingen wir keine Grenzen auf, die darf so weit werden, wie sie möchte, die kann sich immer weiter ausweiten. Und das ist, woran wir uns erinnern, das ist unser *Sati*, wir erinnern uns genau daran: an diese mitfühlende Weite oder mitfühlende Präzision, wenn ihr wollt. Nennt es wie ihr wollt, es geht immer um diese offene Präsenz ohne Scheuklappen. Technisch gesprochen gibt es ein Zuflucht-Nehmen, was stärker der eigenen Befreiung gilt, dem eigenen Befreiungsweg, da nehme ich Zuflucht zu Buddha, Dharma, Sangha mit dem Wunsch schnellstmöglich den Ausstieg aus Samsara zu finden, also Befreiung zu erlangen, aus allem Leid herauszufinden.

Und dann gibt es eine breitere Zuflucht, etwas breiter in der Motivation, wo ich alle anderen mit einbeziehe und sage: Ich gehe diesen Weg in die Befreiung zusammen mit allen, die auch leiden und um allen zu helfen, den Weg in die Befreiung zu finden. Und man kann da relativ weise und vorsichtig sagen: Und das mache ich jetzt mal für mein ganzes Leben, solange ich lebe und in diesem Körper bin, das ist mein Ziel. Was danach kommt, weiß ich nicht, deswegen mach ich keine Versprechen für das, was danach kommt.

Und man kann aber diese Art der breiten Zuflucht, wo alle wie berücksichtigt werden, wo man diesen Weg für alle und mit allen geht, auch so sagen: Und wenn es ein Danach gibt, und wenn danach in meinen Gewahrseinsstrom – in diesem Gewahrseinsstrom, nicht meinem –, der sich dann fortsetzt, wenn da immer noch Lebewesen zu bemerken sind, die Unterstützung brauchen, dann mache ich weiter. Wenn das so sein sollte, auch wenn ich das jetzt nicht sicher weiß, dann gehe ich weiter und dann gilt das Versprechen, was ich für dieses Leben genommen habe, auch für alles, was danach kommt. Dann sind wir schon beim Bodhisattva-Versprechen, egal wie lange es dauert, egal wie viele Lebewesen mir da begegnen. Solange es noch welche gibt, die im Leid feststecken, so lange werde ich mich zur Verfügung stellen, in der einen oder anderen Form, um sie zu unterstützen.

Und wenn es gar kein Ich mehr gibt, was sich zur Verfügung stellen kann, dann vertrauen wir darauf, dass diese Kräfte des Mitgefühls und der Liebe und der Weisheit einfach weiterwirken. Denn Bodhisattvas, wenn sie einmal verwirklicht sind, handeln gar nicht mehr aus einem Versprechen heraus, was sie mal abgegeben haben. „*Ich* habe das doch versprochen und *ich* muss das halten!“ Das funktioniert nicht. Sondern die Herzensweite ist so natürlich geworden, dass es gar kein Zögern mehr gibt. Es gibt nichts mehr zu überlegen.

**Zuflucht nehmen kann auf das eigene Wohl oder auf das Wohl anderer ausgerichtet sein. Äußerlich mag die Praxis gleich aussehen, aber die Auswirkungen werden völlig verschieden sein. Nehmen wir das Beispiel von zwei Männern, die beide einen Obstbaum pflanzen: Sie graben ein Loch, setzen einen Baum hinein und pflegen ihn. Doch der eine pflanzt den Baum in seinem eigenen Garten und denkt dabei: »Das ist mein Boden und wenn dieser Baum einmal Früchte trägt, werde ich mich an ihnen erfreuen. Der Baum und seine Früchte gehören mir!« Seine Absicht beim Pflanzen ist der Wunsch, selbst glücklich zu werden. Der andere pflanzt ebenfalls einen Baum, aber wählt dafür einen öffentlichen Platz und denkt sich dabei: »Dieser Boden und auch der Baum gehören allen. Mögen später alle, die hier vorbeikommen, die Früchte des Baumes genießen und sich in seinem Schatten ausruhen können.« Er sieht sich als Gärtner zum Nutzen anderer. Sein Geist ist offen und freigebig, er hat nichts zu verteidigen, der andere hingegen wird aus Angst, dass ihm jemand die Früchte wegnimmt, aufpassen müssen und womöglich einen Zaun ziehen. Und je mehr sich die Früchte der Reife nähern, desto größer wird seine Sorge sein. Vielleicht wird**

er sogar aggressiv, wenn er das Gefühl hat, jemand wolle ihm die Früchte wegnehmen. Beide müssen ihren Baum pflegen, damit er gut gedeiht, aber der Geist desjenigen ohne persönliche Interessen wird dabei wesentlich leichter und freier sein. Trägt sein Baum dann Früchte, wird er sich freuen, wenn viele Leute kommen und sich von ihnen nehmen. Das Bäumepflanzen dieser beiden wird ganz offensichtlich unterschiedliche Auswirkungen haben, weil ihre Ausgangsmotivation so verschieden war. Genauso ist es auch beim Zufluchtnehmen und bei aller Dharmapraxis. Ein Zufluchtnehmen, das nur auf persönliches Wohlergehen ausgerichtet ist, ist ein Hindernis für das Erreichen der Erleuchtung – Erleuchtung bedeutet hier Buddhaschaft –, denn:

*Die Motivation bestimmt das Ergebnis.*

Also aus meiner Sicht braucht das jetzt keine weitere Erklärung. Schaut mal: Dieser Ort hier, Meditationszentrum Beatenberg, der ist aus reinem Altruismus entstanden. Die, die diesen Ort hier erschaffen haben, meditieren auch hier drin, die nutzen auch die Früchte und zugleich stehen die Früchte allen zur Verfügung. Und jetzt ist der Baum gewachsen, stark geworden und trägt viele, viele Früchte jedes Jahr. Und je mehr davon genießen können, umso besser – das ist doch wunderbar. So könnte es doch eigentlich sein – genau so.

### **Erklärung zur Barlung-Meditation vom Morgen**

Lasst uns ein bisschen meditieren. Ich vergaß noch zu sagen: Die Meditation, die wir heute Morgen gemacht haben, die heißt *Barlung* auf Tibetisch und ist eine Form der Atemmeditation, wo wir uns allerdings nicht sehr auf den Atem fokussieren, sondern nur diese kleinen Bewegungen, diese Berührungsempfindung der Bauchdecke wahrnehmen und ansonsten den Bauch ganz weit werden lassen.

Und es gibt eine zusätzliche Instruktion, die ich Euch nicht zu geben brauchte, heute Morgen, aber man atmet nicht sehr tief aus bei dieser Meditation. Man hält ein großes Totraumvolumen – würden wir Mediziner sagen. Also man atmet sehr leicht – das war aber bei allen von euch schon selbst der Fall – atmet gerade so, wie es braucht und dadurch bleibt der Bauchraum gut gefüllt, trotz der kleinen Bewegung, er bleibt gut gefüllt. Es entsteht das Gefühl einer satten Präsenz, so wie ein sattes Baby. Eine satte Präsenz, völlig ausreichender Atem und ich mach das jetzt gerade, während ich mit euch spreche. Kann man in jeder Situation praktizieren und führt dazu, dass man sich sehr wohl fühlt und kraftvoll und so gut geerdet. Das nennt man also *Barlung*. *Barlung* bedeutet übersetzt Zwischen-Atmung. Bar wie *Bardo*, wie der Zwischenzustand nach dem Tod und Lung bedeutet Atem, Wind. Ja, und ich hoffe, ihr erinnert euch an die Instruktion von heute Morgen, so dass ihr euch Notizen machen könnt und das weiter praktiziert.

Ein neues Element für euch war ja vermutlich, dass das Mitgefühl da runterrutscht und sich da ein paar Finger breit unterm Bauchnabel niederlässt. Das hat natürlich eine tiefere Bedeutung: Das machen wir erst, wenn es gut entwickelt ist, hier im Herzbereich. Wenn wir gut vertraut sind mit dem Mitgefühl, dann gehen wir damit in den Bereich, wo wir oft auch sexuelle Empfindungen haben, denn die eigentliche Natur der sexuellen Empfindung ist Kommunikation, das Bedürfnis nach Nähe, Intimität. Während wir in dem Bereich ruhen, kann es sein, dass ganz warme, sexuell erotische Empfindungen auftauchen, die sich aber im Mitgefühl, in der Liebe, in dem drehenden Mantrakreis, Lichtkreis und in der strahlenden Sonne auflösen können und sich in ihrer eigenen Natur befreien. Wenn man das sehr intensiv praktiziert, dann kommt es auch zu sehr intensiven, energetischen Phänomenen dieser freiwerdenden sexuellen, erotischen Energie und das integriert sich ins Bodhicitta. Es wird eine Bodhicitta-Praxis von hier unten her ausgeführt, in der all diese sonst so blockierten Energien extra eingeladen werden, da sein dürfen und sich in dieser offenen liebevollen strahlenden Präsenz befreien, was zur tiefen Erfahrung von Freude und Gelöstheit beiträgt.

Diese Übung da unten sollte man nicht machen, wenn das oben energetisch noch nicht frei ist, also die oberen Chakren Nabel-, Herz-, Kehle-, Stirn-, Scheitel-Chakra, die sollten offen sein, damit aufsteigende Energien von unten ganz leicht, sozusagen abfließen können, sich verteilen können... das ist so eine Bildersprache. Es geht um eine Durchlässigkeit des Seins, darum dass da unten nicht wieder ein Deckel draufgesetzt wird, sondern dass das frei werden kann.

Es gibt zum Beispiel Praktizierende im Kundalini-Yoga, die stimulieren das da unten, bevor die Herzensenergie befreit ist. Die kriegen dann fürchterliche Probleme, energetische Probleme. Das darf nicht sein, deswegen spielt jetzt nicht damit rum, das war einfach mal so ein kleiner Hinweis für euch. Diese normale Präsenz, einfach so nach unten sich sacken lassen, richtig ankommen auf dem Sitz, das kann jeder praktizieren. Aber nicht, dass ihr anfangt, jetzt dann ganz intensiv mit Licht und Kreisen und Mantras usw. zu arbeiten. Das ist mehr für euch, damit ihr wisst, dass es da noch einen Weg gibt. Da gibt es viel zu entdecken in der Bodhicitta-Praxis; sie lässt wirklich keinen Bereich unseres Seins außen vor. Alles wird einbezogen. Denn wie oft ist die Motivation, mit der wir in Beziehungen unterwegs sind, eine sexuell-erotische scheinbar, in der Tiefe aber ein Bedürfnis nach Kommunikation, nach Intimität, nach Austausch. Eigentlich eine Variante der mitfühlenden, liebevollen Dimension unseres Seins. Das gehört also dazu. Um wirklich Bodhicitta zu praktizieren ist es wichtig, das alles zu entdecken.

Und jetzt doch noch die versprochene Meditation.

#### \* Meditation \*

### Erläuterungen zu den Widmungsgebeten

Ich würde gerne mit euch diese Widmungsgebete singen. Die findet ihr auf Seite 11. (Rezitation für die tägliche Meditation, Norbu Verlag, 2012)

Der erste Vierzeiler heißt:

**Möge ich durch diese Verdienste** – das ist ein alter Ausdruck und bedeutet durch die positive Kraft der Praxis, die wir gerade gemacht haben – **die Schau aller Dinge erlangen** – also ein Gewahrsein der Natur aller Dinge –

**alle schädlichen Kräfte besiegen** – damit sind die Maras gemeint, die Gegenkräfte des Erwachens –  
**und sämtliche Lebewesen**

**vom Ozean der Existenzen** – vom Ozean *Samsaras* –, **den die Wellen von Geburt, Alter, Krankheit und Tod aufwühlen, befreien.**

Also als Widmung noch mal eine Erinnerung an das, worum es in der Praxis eigentlich geht: Umfassendes Gewahrsein, Maras Auflösung, also Emotionen, Identifikation mit den *Skandhas* usw. und alle Lebewesen aus dem Leid herausführen.

Der zweite Vierzeiler lautet:

**Dem Vorbild aller Bodhisattvas folgend widme ich  
mit einer Erkenntnis wie der des Helden Manjusri  
und genauso wie Samantabhadra  
vollständig alles Heilsame.**

Der Grund für diesen Satz ist folgender: Wir wissen noch nicht, wie das genau geht, eine authentische Widmung ohne Ichbezogenheit. Deswegen sagen wir: Genauso wie die – Manjusri und Samantabhadra und so – möge die Widmung genau wie die das gemacht haben, möge sie diese Wirkung haben, denn Manjusri ist der absolut Weiseste und Pfiffigste von allen Bodhisattva-Schülern des Buddha gewesen. Also sagen wir: Genauso wie der das gemacht hat. Und Samantabhadra – Samantabhadra wurde der All-Gute – war auch einer von diesen acht großen Bodhisattvas, der eine unglaubliche Herzensgüte hatte

und für seine Praxis der Freigebigkeit, einer grenzenlosen Freigebigkeit, berühmt wurde. Und genauso wie die beiden und alle anderen Bodhisattvas sagen wir: Möge es zu einem vollkommenen Herschenken des Heilsamen kommen, ohne dass die geringste Identifikation übrigbleibt.

Und dann sagen wir noch:

**Durch den Segen des Buddha, der die drei Körper – die drei Kayas – verwirklicht hat,  
durch den Segen der stets gleichbleibenden Wahrheit der Natur aller Dinge (Dharmatā)  
und durch den Segen der geeinten Ausrichtung der Edlen Sangha,  
mögen diese Widmungsgebete genauso in Erfüllung gehen!**

Also möge der Segen der drei Juwelen bewirken, dass das genauso in Erfüllung geht, dass schlussendlich die Frucht der Praxis das Erwachen aller Lebewesen sein wird. Die drei Körper des Buddhas sind drei Aspekte seiner Präsenz: *Dharmakaya*, die völlige Offenheit, die non-duale Offenheit des Geistes so weit wie der Raum, *Sambhogakaya*, das ist eine dynamische Präsenz, auch als Lichtkörper zum Wohle der Lebewesen zu wirken und *Nirmanakaya*, die Präsenz in der Welt als Ausstrahlungskraft.

Wenn es hier um Dharma geht, dann wird der Dharma der Verwirklichung angerufen, also der Dharma der Erkenntnis der Natur aller Dinge: Möge der Segen des So-Seins, möge es aufgrund der Natur des So-Seins so kommen, dass diese Widmungsgebete Erfüllung finden durch den Segen der ungespalteten, geeinten Ausrichtung der Sangha, also all der motivierten Praktizierenden, angefangen von der monastischen Sangha, all diejenigen, die sich ganz auf den Weg einlassen, vor allen Dingen der Sangha derer, die den Weg schon so weit kennen, dass sie ins Erkennen eingetreten sind und uns authentisch führen können. Möge ihr Segen dazu beitragen, dass auch wir diesen Weg finden. Das ist die Bedeutung dieses Gebetes.

Ihr könnt gerne mitsingen.

**\* Widmung \***

### **3.3. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 166-167)**

*Audio 11: 11 LT Natur des Geistes Buch S.166\_Denken. Bberg 23.4.18*

**\* Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen \***

Und weiter geht es mit den „Grundlegenden Betrachtungen zur Natur des Geistes“, Seite 166.

**Gedanken sind einzelne Bewegungen im Geist – und Denken ist ein auf Ergreifen beruhender Strom von Reaktionen auf diese unwillkürlichen geistigen Bewegungen.**

Nehmt Euch mal Zeit. Das ist für mich alles so offensichtlich, aber ist es für euch auch so offensichtlich? Das, was wie Gedanken sind, könnt ihr das als Bewegungen wahrnehmen?

Erzeugt mal einen Gedanken. Also, wenn ihr einen Gedanken erzeugt, der etwas länger ist, zum Beispiel: „Das ist schön!“ Dass hier zum Beispiel Licht ist – merkt man – ist eine Bewegung. Aber wenn man das mit einem Wort ausdrückt: „Schön!“ Hm. Und wenn man das ganz ohne Worte denkt: „!“ Es ist immer noch eine Bewegung. Die Bewegungen sind nur immer kürzer. Je weniger wir sie ausformulieren, desto kürzer sind diese Bewegungen. Es sind extrem schnelle Bewegungen.

Ihr kennt doch diese schnellen Reaktionen: Etwas kommt auf uns zugeflogen, wir sehen es nur aus dem Augenwinkel und schon machen wir so. Da ist ja eine Menge passiert. Das Wahrnehmen plus Reaktion und der Körper ist schon gefolgt und wir konnten dem noch ausweichen. Das sind geistige Bewegungen,

die das ermöglichen. Die ein koordiniertes Reagieren auf etwas ermöglichen. Das ist unheimlich schnell. Weil die so schnell sind, haben wir manchmal den Eindruck, die würden wie als ein komplettes Ding auftauchen, und wie als fertige Pakete auftauchen. Dabei entwickeln die sich im Prozess.

Ich nehme mal ein etwas komplexeres Beispiel. Denkt mal an „Mutter“. Wenn ihr dem Raum gebt, auch ohne verbal zu denken, auch ohne begrifflich zu denken, merkt ihr wie dieser komplexe Begriff „Mutter“ mit seinen vielen Assoziationen innerlich dabei ist Form anzunehmen, sich zu gestalten. Auch wenn nicht begrifflich gedacht wird, braucht es deutlich Zeit, bis das so ganz da ist. Kennt ihr Grindelwald? Merkt ihr: Ihr seid jetzt nicht im begrifflichen Denken. Die meisten von Euch dürften es so wie ich gesehen haben, vielleicht mehrere Perspektiven gesehen haben. Das ist geistige Bewegung. Das entsteht nicht so vorfabriziert „en bloc“, sondern es ist ein Prozess des Gestaltens. Wenn wir jetzt so üben, ist ja ohnehin erst mal die Bewegung aus einem Klang, der als Wort intendiert ist, einen Sinn zu machen, und indem dieser Sinn gemacht wird, das ist auch schon so eine Bewegung, entsteht dann zusätzlich noch ein Bild, vielleicht dazu oder eine Erfahrung.

„Skifahren“. Könnt ihr Euch oder irgendjemanden einen Abhang runterfahren sehen? Einmal eine Skipiste runter. Wenn man an eine Bewegung denkt, merkt man sehr deutlich, dass Denken, also diese innere Bewegung, was wir so Gedanken nennen, dass das tatsächlich Bewegung ist. Wir können uns ganze Bewegungen vorstellen. Also, einige von uns haben überhaupt keine Mühe, sich ganze Züge in einem Fußballspiel vorzustellen.

Ja? Ich wollte einfach, dass dieser Punkt schon mal klarer wird. Dass das, was wir oft Gedanken nennen, dass es das nicht gibt. Es gibt nicht *den* Gedanken, der so als Päckchen auftaucht. Es gibt einen Denkprozess. Zum Beispiel der Gedanke. „Ich bin glücklich.“ Das würden wir so Gedanken nennen. Aus wieviel Gedanken besteht der eigentlich? Das sind auf jeden Fall schon mal „ich“ und „glücklich“ drin. Und dann: Was schwingt da alles mit? Wir denken vielleicht, es wäre ein Gedanke zu sagen: „Ich will nach Hawaii.“ Oder wo auch immer hin. Aber da schwingt so viel mit. Den einzelnen Gedanken, den kriegen wir nicht isoliert. Also wir kriegen... es ist sehr schwer, wenn ihr das mal versuchen wollt, einen einzelnen Gedanken zu isolieren. Es gibt eine *Abhidhamma*-Schule, die besagt, dass ein einzelner Gedanke aus sieben Untergedanken besteht. Das habe ich auch mal erfahren, aber das ist nur eine Sicht der Dinge. Wenn man noch feiner hinschaut, merkt man, dass auch die sieben Untergedanken Prozess sind. Dass sie nicht Stückchen, Stückchen, Stückchen so auftauchen, sondern dass die eine Kontinuität darstellen, einen Prozess. Ich bitte Euch, das mal zu untersuchen beim Meditieren, wie Denken eigentlich abläuft. Ob es einen Gedanken gibt. Also wenn ihr jetzt im Retreat zum Beispiel das Gefühl habt, den Gedanken: „Ich will nach Hause.“ Was da alles mitschwingt. Irgendwas mit dieser Situation schwingt mit, Vorstellung von zuhause und das, was ich dort machen würde. Man sagt, es wäre ein Gedanke! Weit gefehlt. Es ist eine Vielzahl von feinen Bewegungen, Assoziationen, die da mitgehen, ... alles das wird gespürt. Es ist unglaublich! Ein sogenannter Gedanke ist sehr mächtig, weil es ein Prozess ist mit einer enormen assoziativen Kraft. Und das ganze Feld schwingt mit und wird in einer enormen Schnelligkeit erfasst. Anderes Beispiel: Schaut Euch mal um durch den ganzen Saal, all die vielen Menschen, die hier sitzen. Um die wahrzunehmen, gibt es da einzelne Gedanken? Was ist das eigentlich? Wir bleiben doch nicht stehen bei jedem und machen aus jedem, jeder Gestalt, die wir identifizieren können, einen extra Gedanken und erst dann gucken wir weiter. Nein, wir gucken durch den Saal und das ist ein fließender Prozess und wir merken gar nicht, wo der Übergang von einem zum anderen stattfindet, wenn wir es zulassen. Wenn wir im Haften sind, dann würde ich es nicht schaffen weiterzugucken, bevor ich den Jörg richtig gesehen habe. Ja? Und so geht es uns, wenn die Emotionen dazukommen im Denken. Wenn die Emotionen in diesem fließenden Prozess des Wahrnehmens dazukommen, dann kriegen wir es nicht ganz hin, das Nächste wahrzunehmen. Wir sind noch mit dem Vorhergehenden beschäftigt. Kleine Blockade, die dazu führt, dass wir manchmal einen halben Satz nicht hören. Das kriegen wir nicht mit, weil wir noch beschäftigt waren mit dem, was eben gesagt wurde. Oder unser Blick blieb an

etwas hängen und den Rest haben wir nicht gesehen. Bei einem Unfall, das wisst ihr, wie viele Zeugenaussagen unterschiedlichster Art es gibt, was die alles so gesehen haben, wo ihr Blick hängen geblieben ist. Da hat keiner eine panoramische Wahrnehmung wie so eine laufende Kamera und kann alles gleichzeitig beschreiben; irgendwo bleibt man emotional hängen. Und das ist ganz wichtig für uns, diesen Prozess des fließenden Wahrnehmens und Denkens zu verstehen. Das ermöglicht uns, die ganzen Blockaden in diesem Prozess wahrzunehmen und das ist immer wo *Dukkha* entsteht, wo dieses berühmte Leid entsteht, von dem der Buddha spricht. Genau dort, wo wir einhaken, wo wir hängen bleiben, wo wir nicht mehr im Fluss sind – da war doch was? – Ah! – kleine Identifikation, hat etwas ausgelöst, eine kleine Reaktion. Haben schon manche Männer einen Unfall gebaut, wenn sie eine schöne Frau gesehen haben. Ja, so geht das! Das ist genau, was passiert. Wenn's aber nur das ist. Wir bleiben ständig irgendwo hängen und das können wir beim Meditieren mal im Detail wahrnehmen – im Detail, wo wir ständig hängen bleiben, wo es wieder mal stockt, und dann löst es sich wieder, dann stockt es wieder, dann löst es sich.

Dann merken wir, es gibt eine Form zu sein, eine Art zu sein, die gelöstes Wahrnehmen begünstigt. So eine innere Haltung. Wir können die innere Haltung des Suchens nach Glück entspannen. Wenn wir in tiefer Zufriedenheit sind und nicht mehr das Außen brauchen, um glücklich zu sein oder unser Glück und Unglück davon abhängig machen. Diese tiefe Entspannung führt zu einem sehr entspannten Fließen und Wahrnehmen. Solche Zusammenhänge, das nennt man das Untersuchen der Dhammas. Das ist der vierte Abschnitt im *Satipatthana*. Das ist das Untersuchen der Zusammenhänge: Wie kommt es eigentlich zu den verschiedenen Geisteszuständen, wie kommt es zu Leid, wie löst es sich wieder auf. Deswegen üben wir im Vipassana ganz gezielt mit allen Empfindungen, wahrnehmen und fließen lassen, wahrnehmen und fließen lassen. Die ganze Zeit. Lasst uns mal schauen, was Lama Gendün da weiter sagt.

**... Denken – jetzt meint er das dualistische Denken der normalen Personen – ist ein auf Ergreifen beruhender Strom von Reaktionen auf diese unwillkürlichen geistigen Bewegungen.**

Also, was von selbst auftaucht, das nennt er hier unwillkürlich, das produzieren wir nicht – das Leben bringt das unwillkürlich. Und das, was unsere Gedankenketten ausmacht, ist immer da, wo wir aufgrund eines Ergreifens einhaken, und dort entsteht die Kette. Es schließt sich ein Gedanke an den anderen an. All dieses Denken ist verbunden durch ein für wichtig halten, immer noch für wichtig... und da, und das und das, ... dann gehen wir so in unserem Tagtraum weiter. Das nennt man Gedankenkette. Es ist ein Prozess des Denkens, dessen wichtigster Motor das Greifen ist. Also ein „sich identifizieren“ mit einem „für wichtig halten“. Ich habe damals, als ich das alles hier übersetzt habe, noch nicht ganz exakt die Sprache gehabt. Und ein paar Ungenauigkeiten sind da drin. Ja? Also, das Ergreifen von Gedankeninhalten hätte ich vielleicht schreiben sollen – etwas, was uns an den Inhalten fasziniert, unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht. Das löst dann weiteres aus.

**Ob Anhaften oder Ablehnen, das Ergreifen von Gedankeninhalten führt zu einer Folge weiterer, sich daran heftender Gedanken und dadurch oft zu komplizierten Wirbeln im Geist. Unser Ergreifen stört das ungehinderte Erscheinen geistiger Bewegungen, die wir eigentlich lassen könnten wie sie sind, ohne auf sie zu reagieren.**

Das sind diese Blockaden, die zwischendurch immer wieder dazu führen, dass wir nicht mehr im fließenden Wahrnehmen sind, sondern irgendwo anders unterwegs und dann nicht mehr im Kontakt mit dem, was tatsächlich gerade stattfindet.

**Statt die Gedanken – also diese Denkprozesse – sich von selbst wieder auflösen zu lassen, heften wir sofort eine Abfolge von Konzepten an diese Bewegungen im Geist. Erinnerungen an die Vergangenheit, Betrachtungen über die Gegenwart oder Spekulationen über die Zukunft. – Das ist wieder diese Betrachtung der drei Zeiten, Gedanken der drei Zeiten. – So verwickeln wir uns immer mehr in Anhaften und Ablehnen, worauf sich Anspannung und alle weiteren emotionalen**

**Zustände ergeben. Sind die geistigen Wirbel stark, so deshalb, weil viel Festhalten und Anhaften da ist.**

Das können wir uns als Grundtatsache mal merken: Wenn ich aufgewühlt bin, dann muss da wohl viel Festhalten sein. Da bin ich wohl ziemlich stark im Greifen. Das können wir genau so schlussfolgern. Wir sind nicht aufgewühlt, ohne dass da ein Greifen ist. Wenn kein Greifen da wäre und etwas Aufwühlendes, etwas normalerweise Aufwühlendes zeigt sich im Geist, schießt sozusagen ein, es würde im selben Moment verpuffen, weil sich niemand dafür interessiert. Etwas kann nur dann auswachsen, sich auswachsen zu einer Gedankenkette, zu einem Drama werden, wenn es Kräfte in uns gibt, die sich dafür interessieren, dem Bedeutung beimessen und sozusagen Öl ins Feuer geben.

Das ist bitter, insofern als wir einsehen, dass wir selbst die Schöpfer unserer Dramen sind. Es gibt kein Drama ohne uns. Ist so. Es gibt kein Drama ohne Ergreifen von etwas, das im Geist auftaucht. Also etwas taucht auf, sei es durch eine äußere Situation, sei es durch eine Erinnerung, ein inneres Bild. Etwas taucht spontan auf, sozusagen. Wenn hier „unwillkürlich“ oder „spontan“ benutzt wird, ist nicht gemeint, dass es aus dem Nichts auftaucht. Sondern aus dem Zusammenwirken von Umständen, bedingt entstehend, taucht etwas auf und wird wahrgenommen und sofort mit unseren karmischen Mustern interpretiert – für wichtig gehalten, unwichtig gehalten und weiterverfolgt.

Die Kräfte, die eigentlich verpuffen könnten, wenn sich niemand für diese Bilder, diese Inhalte interessiert, wird dann ein längerer Prozess mit sich fortsetzenden emotionalen Reaktionen. Dieser Prozess kann jederzeit wieder aufhören. In dem Moment, wo das Interesse schwindet. Das nutzen wir bei Kindern: Die können mitten in Tränen sein. Wenn wir es schaffen, sie geschickt abzulenken, dass ihr Interesse woanders hingeht, ist der Zirkus im Nu vorbei. Geht wo anders weiter. Wir müssen dann Puppentheater weiterspielen. Das funktioniert bei Kindern noch, Erwachsene sind sehr im Festhalten. Wenn du da Puppentheater spielst, dann kriegst du noch eine.

Aber das Prinzip ist dasselbe. Wenn dann plötzlich was anderes passiert, was mehr Interesse auslöst, größere Aufmerksamkeit, ist das Drama erst mal vorbei. Nun sind wir Erwachsene aber geschickt – wir vergessen nicht so schnell. Dann ist die andere Situation vorbei, und wir sind schnell wieder beim Thema. Also so richtig grundlegend losgelassen haben wir nicht. Wir sind sehr identifiziert und das ist, wo es immer wieder entsteht, dadurch kommt Spannung in unseren Geist, immer wieder.

Jetzt wäre es schön, wir würden das alles frei entscheiden können: Wann möchte ich mich mit etwas beschäftigen, denn das ist ja sinnvoll. Ich möchte mich mit Dingen beschäftigen, aber zu der Zeit, wenn es für mich sinnvoll erscheint. Und nicht, wenn ich gerade anderes zu tun habe, oder wenn ich gerade einschlafen möchte, oder jetzt wird meditiert und dann kommt alles andere in den Sinn und aus dem Meditieren scheint nichts zu werden. Diese Freiheit des Denkens, also dann zu denken, wenn man es möchte, setzt voraus, dass wir auch nicht denken können – also nicht einsteigen auf diese auftauchenden Bilder, Geistesinhalte, diese Bewegungen.

Diese Fähigkeit wird beim Meditieren in den Vordergrund gerückt, weil sie uns so abgeht. Weil wir es kaum gelernt haben, ganz bewusst einen Prozess leerlaufen zu lassen. Nicht weiter zu bedienen. Wir sind zwanghafte Denker geworden. Also Denken läuft mit einem hohen Grad an Zwanghaftigkeit ab – also für die meisten Menschen auf diesem Planeten. Und um innere Freiheit zu gewinnen, braucht es, dass wir lernen das zu entspannen. Auf unseren eigenen Wunsch hin. Nein, jetzt nicht. So. Ich denk später darüber nach. Ich nehme mir später eine halbe Stunde oder eine Viertelstunde und denke ganz gezielt darüber nach und dann bleibe ich ganz unabgelenkt bei dem Thema. Es ist wichtig, ich möchte zum Beispiel meine Zukunft planen. Ich muss da etwas besprechen, ich muss mir etwas aufschreiben, etwas vorbereiten und dann denke ich ganz gezielt darüber nach und dann bin ich dort genauso unabgelenkt wie beim Entspannen, Meditieren oder wenn ich einschlafen möchte, und so. Diese Fähigkeit, die

bedingt sich. Also die beiden Fähigkeiten zu denken, frei zu denken und nicht so, die bedingen sich. Gibt es nur im Doppelpack, gibt es nicht einzeln.

Leider wird bei den Unterweisungen zum Meditieren oft vergessen, auch darauf hinzuweisen, dass wir es lernen sollten, bewusst zu denken. Wird manchmal etwas vergessen. Also wenn ihr wichtige Themen im Leben habt, heißt das nicht, dass die unwichtig sind, sondern dass ihr Euch bewusst die Zeit nehmt, wann ihr darüber nachdenken möchtet. Wann ist der richtige Moment? Das kann ja jetzt sein, da kann ich mich entscheiden.

Ich möchte jetzt darüber nachdenken, konstruktiv hineinfühlen, konstruktiv einen Prozess damit leben. Prozess bedeutet hier all die verschiedenen Formen des Denkens: Vorbegrifflich, unbegrifflich, und dann ist irgendwann gut, dann merke ich, das ist durch. Und jetzt gehe ich in den einfach nur offenen Geist.

Ich möchte Euch dazu ermutigen, auch während des Retreats jetzt, die Themen, die bei Euch hochkommen, und die eine Bearbeitung brauchen, zu berücksichtigen, und ihnen eine Zeit zu geben, einen Raum zu geben, indem ihr euch diesen Themen gezielt zuwendet und nicht so halbherzig – so ein bisschen drüber nachdenken, aber eigentlich soll ich ja meditieren, ein bisschen darüber nachdenken, aber eigentlich soll ich ja meditieren – dann kommen wir zu nichts. Dann ist auch das Denken nicht wirklich fruchtbar. Also wenn schon, dann richtig. Schaut also bei den Inhalten, die da so auftauchen, ob es da Inhalte gibt, denen ihr eure ganze Aufmerksamkeit schenken möchtet. Wir entscheiden selbst, wo unsere Aufmerksamkeit hingeht.

Eigentlich gestalten wir unser Leben dann bewusst, wenn wir unsere Aufmerksamkeit lenken können. Das ist was unser Leben gestaltet. Das Leben, unsere Erfahrungen, usw. richten sich danach, wo unsere Aufmerksamkeit ist, wo sie nährend wirkt auf bestimmte Muster, Verständnis usw. Es könnte auch eine andere Richtung nehmen: Da wo das Interesse hingeht, da folgen alle anderen Geisteskräfte. Auch unser Körper geht in diese Richtung, alles geht in diese Richtung. Also zu lernen, wohin unsere Aufmerksamkeit geht, und Aufmerksamkeit beinhaltet Interesse, Interesse für das, worauf wir unser Gewahrsein richten.

Das ist die eigentliche Kraft, die unser Leben gestaltet. Deshalb für diejenigen, die ein bisschen studiert haben, haben wir bei den 51 Gestaltungsfaktoren das 4. Skandha Gestaltungen genannt, da sind die ersten 5 die allgegenwärtigen und die nächsten 5 werden dann die Objekt-vergewissernden Faktoren genannt, die den Geist genau dahin ausrichten, wo unser Interesse hingeht. Und die gehen all den *Kleshas*, den Emotionen und den heilsamen Geisteszuständen voraus. Die sind diejenigen, die eigentlich bewirken, wo das Interesse hingeht, wo es stabilisiert wird und wo sich dann die entsprechenden Reaktionen oder Qualitäten weiterentwickeln.

Also, das ist nochmal eine Antwort auf deine Frage aus der Gruppe: Meister unsers Lebens, im Sinne eines freien Willens, werden wir in dem Maße, wie wir unsere Aufmerksamkeit bewusst ausrichten können, dorthin wo wir hinwollen. Das nennt man Zuflucht. Da wo unsere eigentliche, innerste Ausrichtung ist. Die Frage des freien Willens ist eine Frage des Ausrichtens unseres Interesses und damit von unserer Aufmerksamkeit.

**Wenn wir das Haften an Gedanken aufgeben, wird sich unser aufgewühlter Geist von selbst beruhigen, weil der Geist an nichts mehr festhält.**

Das ist so. „Haften an Gedanken aufgeben“ könnte man auch so formulieren: Wenn unser Interesse an den Geistesinhalten nachlässt, an den aufwühlenden Geistesinhalten nachlässt, dann kommt der Geist von selbst zur Ruhe. Ist doch klar. Wenn er aufgewühlt ist, dann ist das deswegen, weil wir Interesse an diesen uns emotional stimulierenden Inhalten haben, weil wir die für wichtig halten.

Viele klagen darüber, dass sie nicht wirklich einen ruhigen Geist finden. Das hängt damit zusammen, dass bestimmte Inhalte, Bilder, Erinnerungen, Gefühle, die so auftauchen, mit einer hohen Ladung versehen werden. Sie sind in unserer Wahrnehmung ganz wichtig, sie sind wie ein Teil von mir, ich identifiziere mich mit ihnen und deswegen werde ich so traurig – jedes Mal, wenn das auftaucht, wenn der Gedanke auftaucht, muss ich fast weinen. Ja, so.

Das ist wie eine automatische Reaktion, die aber völlig zum Erliegen kommen kann, wenn dem, was da auftaucht, nicht mehr diese Wichtigkeit gegeben wird. Oder wenn ich es anders verknüpfe. Das ist zum Teil z.B. in der Trauma-Therapie der Fall, dass Trigger anders verknüpft werden können. Es gibt auch die Desensibilisierung, einfach dass Trigger entschärft werden. Dass man nicht mehr so stark reagiert, ohne etwas anderes zu tun. Das alles machen wir auch in der Meditation. Einfache Trigger wie Geräusche, Körperempfindungen werden nicht mehr bedient mit einem großen Interesse, sondern werden gleich behandelt wie allen anderen Auslöser, alle anderen Sinneswahrnehmungen. Und so finden wir in eine größere Gelassenheit, eine größere Freiheit. Wir können glücklich bleiben, auch wenn die äußeren Umstände schwieriger werden.

Also immer, wenn hier „Gedanken“ steht in dem Buch, dann heißt das „Geistesbewegungen“. Damit meint Gendün Rinpotsche und meinen alle tibetischen Meister, die das Wort *togpa* benutzen, dualistische Geistesbewegungen. Also Geistesbewegungen, die mit dem Gefühl eines Beobachters einhergehen, die werden so bezeichnet.

**Gedanken erscheinen zwar weiterhin – wenn wir so entspannt sind –, aber die auf sie folgenden Gedankenketten treten nicht mehr auf. Es gibt eine Bewegung im Geist und diese löst sich auch sogleich wieder auf. Der Geist nimmt die Bewegung wahr – also die Bewegung wird wahrgenommen, es ist nicht ein Geist, der das tut, sondern sie wird wahrgenommen –, wie sie ist, ohne dass irgendwelche Kräfte aus ihr ein Objekt des Anhaftens machen. Er – der sogenannte Geist, das heißt diese sonst aktiven Kräfte des Anhaftens und Ablehnens usw. – greift nicht in die Bewegung ein und sie kann ungehindert ablaufen.**

Das ist grundlegende Praxis der Geistesruhe. Das ist, worum wir uns grundlegend erst mal bemühen müssen. Dass wir Prozesse des Wahrnehmens, des Fühlens, ablaufen lassen können, ohne einzugreifen. Das wird uns schon erheblich freier machen, aber es ist noch nicht tief befreiende Einsicht. Es ist auch Weisheit. Es ist Weisheit, wo wir überzeugt sind, wo wir absolut sicher sind, dass es völlig unnötig ist, da einzugreifen und zu reagieren auf all das, was stattfindet. Ich übe mich im „durchlässig sein“ und finde dadurch schon einen riesigen Gleichmut.

Einsichtsmeditation ist nicht mehr das Üben im „durchlässig sein“ oder „entspannt bleiben, komme was wolle“, sondern Einsicht bedeutet die Natur der auftauchenden Geistesbewegung zu durchschauen und zu erkennen, dass es tatsächlich gar nichts zu greifen gibt, dass es eine nicht fassbare, nicht greifbare Qualität gibt. Und dadurch kommt das Greifen völlig zum Erliegen. Es braucht da keine Übung mehr, es ist das direkte Sehen der leeren, nicht fassbaren Natur der Geistesbewegungen. Da hat der Praktizierende oder die Praktizierende nicht mal mehr das Gefühl irgendetwas zu üben, sondern das ist einfach so.

Wenn ich einen Traum als Traum erkenne, vom Traum aufwache, dann findet kein Greifen mehr danach statt. Genauso wie wir Erwachsenen es gelernt haben, nicht den Regenbögen nachzulaufen, weil wir inzwischen wissen, dass Regenbögen nur aus der Entfernung schön aussehen. Und wenn wir näherkommen, verschwinden sie; wir können sie nicht erhaschen. Das haben wir irgendwann mal gelernt. Und so ist das auch mit den Geistesbewegungen. Wenn wir ihre wahre Natur erkennen, so ähnlich wie Regenbögen, dann findet kein Greifen mehr statt. Das ist befreiende Einsicht.

**Wir mögen uns nun fragen: »Warum hören diese Gedanken nicht einfach auf?«**

Sehr berechtigt! Warum hat das nicht einfach ein Ende?

*Das Denken findet kein Ende, weil wir glauben, äußere Objekte besäßen eine eigenständige, von uns getrennte Existenz.*

Also noch mal einen Satz zurück: Wir glauben, der Regenbogen hätte eine greifbare, fassbare Existenz. Hat er aber nicht. Und die Gedanken genauso wenig. Und wir denken aber, da wäre wirklich was. Da ist was. Also, eine wütende Geistesbewegung taucht auf – etwas nervt mich. Und dann denke ich, da ist Wut und ich muss mich dazu verhalten. Muss ich gar nicht. Kann ich einfach durchrauschen lassen. Ist nicht notwendig. Es taucht eine Erinnerung aus der Vergangenheit auf, wie mich jemand beleidigt hat. Ja, muss ich mich dazu verhalten? Eigentlich nicht. Nichts zwingt mich dazu. Gar nichts. Darf einfach auftauchen und quasi verrauchen, verpuffen.

Dieser Glaube, dass wir uns immer zu dem, was im Geist auftaucht, verhalten müssen, dass wir da reagieren müssen, das ist damit gemeint, dass wir es für ein Objekt halten. Das ist gemeint. Es ist etwas da und jetzt muss ich was damit machen. So als würden wir in einen Raum kommen und der wäre vollgestellt und wir würden den Raum jetzt gerne benutzen können und müssten jedes Objekt zur Seite räumen und irgendwas damit machen. So gehen wir mit den Inhalten in unserem Geist um, dass wir immer denken, wir müssen was damit machen. Die sind aber nicht wie Objekte, die bleiben würden, die wir rumräumen müssen, die wir an uns ziehen oder wegschieben müssen. Die lösen sich alle auf. Und so haben sich Milliarden von Geistesbewegungen, seit unserer Kindheit aufgelöst, ohne dass wir ihnen irgendeinen Tritt geben mussten.

Für die allermeisten ist es ja sowieso so, dass sie emotional nicht so besetzt sind. Der Großteil der Wahrnehmungen und „Gedanken“ in Anführungsstrichen in einem Tag ist ja emotional gar nicht so besetzt. Die lösen sich ja von selbst auf. Was ihr alle erlebt habt auf dem Weg hier in die Meditationshalle ... hat sich schon aufgelöst, als ihr euch hingesezt habt. Da haben wir nichts getan dafür. Es beschäftigt uns ja immer nur das, was aufgrund unserer persönlichen karmischen Prägung besetzt ist, als emotional relevant eingestuft wird. Da entsteht das Gefühl, etwas machen zu müssen. Völlig unnötig: Wir brauchen die nicht anders zu behandeln als die sonstigen Geistesbewegungen. Alles befreit sich von selbst. Dann hört auch dieses Gefangensein in Gedankenketten auf. Dann entstehen gar keine Gedankenketten mehr, wenn wir es einfach lassen. Da ist keine Objektfixierung mehr. Und darum entsteht auch kein zwanghaftes Denken mehr.

Ich brauche, um mit Euch darüber zu sprechen eine Menge abstrakte Worte. Es geht ständig um Geist und Denken und Anhaften, usw. Tatsächlich sprechen wir aber von – ich glaube – der Grundkrankheit aller Lebewesen, zumindest der Menschen, die wir kennen. Es ist ganz essentiell das, von dem wir jetzt gerade sprechen. Vielleicht war euch noch nicht so klar, dass Emotionen, sogenannte Emotionen, auch Gedanken sind. Sie sind halt auch Geistesbewegungen. Der Großteil davon sind nicht-begriffliche Geistesbewegungen, also ein Denken ohne Begriffe.

Die Spitze des Eisbergs, das sind immer die bewussten Sätze, die begrifflichen Bewegungen im Geist, mit denen wir unser Gefühl dann ausdrücken, mit denen es uns bewusst wird. So: „Ich habe keinen Bock!“ zum Beispiel. Das ist dann was ausgedrückt wird, was gedacht wird. Das Gefühl vorher war völlig klar und brauchte den Satz gar nicht. Die Ablehnung, keinen Bock zu haben, ja, das war völlig klar. Und dann kommt der Satz. Den Satz merken wir. Aber das, wie sich das aufgebaut hat zu diesem Gefühl hin, das hat vorher schon stattgefunden. Und das nennen wir auch, in der Dharma-Sprache, Gedanken. Es sind halt emotional geladene Geistesbewegungen.

Ich sag zum Beispiel: Eifersucht. Aus wie vielen inneren Bewegungen, Geistesbewegungen sich so ein Gefühl zusammensetzt. Ein Vergleichen zwischen sich und anderen, das Mangelgefühl und wie schön es wäre, es anders zu haben und die Trauer und die Wut darüber, dass es jetzt so ist, usw. Es sind eine

Menge innerer Bewegungen, die sich dann irgendwo begrifflich ausdrücken, bewusst werden. Und so ist Angst! Angst wird oft gar nicht arg verbalisiert. Sie wird gespürt und findet nicht sehr viel Ausdruck im begrifflichen Denken und ist doch die stärkste Emotion. Sie ist in allen anderen mit drin. Angst ist in dem Begehren drin. Es ist schon die Angst dabei, es nicht zu kriegen. Die Angst ist im Ablehnen, das ist die Angst, dem zu begegnen, was man nicht gut abkann. Angst ist in der Eifersucht drin, Angst ist im Stolz drin, Angst ist ... ständig. Es ist die grundlegende Qualität mangelnden Gewahrseins, die zu Angst führt. Und das sind Geistesbewegungen. Ängste bauen sich auf, werden weniger, sind Prozess. Und nur selten erreichen sie das Bewusstsein so vollständig, dass sie eine begriffliche Ausformulierung erfahren.

Zum Beispiel: Wir sitzen jetzt hier alle im Raum, 70 Leute oder mehr, und eigentlich geht es uns gut. Ein bisschen stickig wird es jetzt gerade. Eigentlich geht es uns gut. Aber ein Teil des Grundes, warum wir so brav am Platz sitzen, ist Angst. Einige von euch würden sich vielleicht gerne schon hinlegen. Aber so ein bisschen Gruppendruck ist da, so ein bisschen soziale Normen und so, man traut sich das nicht so ganz. Und dieses „sich nicht trauen“ wäre uns zuerst mal gar nicht bewusst geworden. Jetzt wo ich es anspreche, nicken einige von euch. Wenn ihr jetzt sprechen müsstet, wenn ihr jetzt Euch hier vorne hinsetzen müsstet oder so, würde das bei vielen Angst auslösen. Wir sind vielleicht ganz froh, wenn uns der Tillmann gerade nicht anguckt, wenn er einen bestimmten Satz sagt oder so. Das ist alles unterschwellig mit drin und wir merken es nicht.

Das sind alles Bewegungen, Strömungen. Ja? Einflüsse in unserem Bewusstsein, die aktiv sind. Und all das gehört zum Denken dazu. Das sind alles solche Prozesse. All das sind dualistische Geistesbewegungen. Da gibt es eine Menge zu entdecken und eine Menge zu entspannen. Das ist der Weg der Befreiung. All diese Bewegungen verdienen unser volles Gewahrsein. Darin können sie sich – wenn es ein liebevolles, annehmendes Gewahrsein ist – darin können sie sich zeigen, bewusst werden und auflösen. Dadurch lösen sich diese Muster, das nennt man karmische Reinigung. Wenn da dann keine weitere Reaktion mehr stattfindet und wir entspannt bleiben können damit, dann verlieren die ihre Macht.

Ja, und das üben wir jetzt gleich auch wieder. Fünf Minuten Meditation noch gemeinsam.

#### **\* Meditation \***

Vielleicht versteht ihr so Aussprüche besser, in denen es heißt: Wenn dieser Geist sich entspannt, ist er befreit. Es gibt viele Aussagen dieser Art, vielleicht ahnt ihr jetzt, welche Tiefe der Entspannung gemeint ist und dass das nur bei wachem Bewusstsein geht.

### **3.4. Meditation: Entwickeln von Mitgefühl - Tonglen**

*Audio 13: 13 LT Meditation Mitgefühl - abgewandelte Tonglen Praxis. Bberg 23.4.18*

#### **\* Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen \***

In den Einzel- und Gruppen-Gesprächen heute ist aufgefallen, dass einige von uns, vielleicht sogar viele von uns es ganz guttun würde, wenn wir uns ein wenig dem Entwickeln von Mitgefühl zuwenden würden, dem Entwickeln von Herzensgüte jetzt gerade. Ich möchte das mit euch praktizieren jetzt, das ist also keine klassische Unterweisung, die jetzt folgt, sondern es geht jetzt mehr drum, es zu praktizieren.

#### **\* Tonglen-Praxis 5:17 – 27:40**

Ich tue einfach mal so, als ob ich den Weg nicht kennen würde, wie man dahinfindet in diese Herzenswärme. Ich weiß nämlich genau, dass der beste Weg dahin zu finden ist, es nicht zu wissen, das ist das

Allererste, was wichtig ist. Den Weg ins Mitgefühl und in die Liebe geht man nicht als ein Wissender, als jemand, der das irgendwie beherrscht, sondern den geht man eher tastend, in sich hineinspürend, wo denn jetzt gerade der weiche Ort ist, vielleicht sogar ein verletzlicher Ort.

Wir alle haben immer etwas Weiches in uns, irgendwo finden wir es. Inmitten der größten Sorgen, auch wenn wir Angst haben, wenn wir uns selbst gerade gar nicht mögen oder völlig überfordert sind. Diesen weichen Ort finde ich im Körper meistens im Brustraum, manchmal auch im Bauchraum. Und von dort aus beginne ich zu atmen, gar nichts mehr. Einfach damit verbunden bleiben, atmen. Diesem weichen Gefühl erlauben, sich auszudehnen. Das bedeutet einfach nur, bewusster zu werden.

Während ich so weich einatme, sanft ausatme...da ist es ganz hilfreich, an all das zu denken, was mir gerade Sorgen macht, oder mich belastet, wo ich mich überfordert fühle.

Ich kann mir diese Person, die gerade durch Schwierigkeiten hindurchgeht, durchaus auch vor mir vorstellen, als ob es da ein Double von mir gibt. Aber diese zweite Person ist die, die all das Leid verspürt... Ich als der Praktizierende bin in Verbindung mit dem Dharma... lade die Buddhas ein, ihren Segen zu schicken. Ich öffne mich der Präsenz des Buddhas in meinem Herzen. Wenn ich das spüre, dass diese Verbindung entstanden ist... wende mich wieder demjenigen zu, der in Emotionen verstrickt ist und atme weiter.

Und da es sich ja bei dieser Person eigentlich um mich selbst handelt, verstehe ich sie ganz gut. Ich verstehe ganz gut, wie sie sich fühlt. Ich lasse es zu, das zu spüren und bin gleichzeitig mit diesem offenen warmen Raum verbunden, in dem der Segen der Erwachten spürbar ist. Ich öffne mich ganz dafür, was dieses verstrickte Selbst alles durchmacht... Alles darf sein... Manchmal ist da wie eine Not zu spüren, Verzweiflung, manchmal ist da Angst zu verspüren..., dann wieder dominieren die Gefühle von Ohnmacht oder Trauer. Das Buddhaherz ist groß genug, um all das aufzunehmen.

Einfach weiter atmen... Als Praktizierende lasse ich mich darauf ein, es ganz zu spüren, aber ich verwickle mich nicht darin. Immer wieder erinnere ich mich an die weiche offene Seite des Seins, die Buddhaseite, den Buddha im Herzen... Mit dem Einatmen ist das Gefühl stärker von öffnen, sich öffnen und annehmen..., mit dem Ausatmen beginnt eine Unterstützung zu fließen. Ich weiß doch genau, was ich eigentlich bräuchte. Genau das lasse ich zu der Person fließen, die vor mir sitzt. Oder ich lasse es in mir zu mir selbst hinfließen, das geht genauso gut.

Wenn ich mich gut verankert fühle in diesem offenen Mitgefühl, in diesen erwachten Qualitäten, dann gibt mir das die Kraft, die Möglichkeit, wirklich alles zu erforschen, was mein gewöhnliches Selbst so verwirrt und bekümmert. Und gleichzeitig bekomme ich die Aufmerksamkeit und Liebe und Zuwendung, die ich eigentlich bräuchte. Ich kann mir sogar vorstellen, dass an die Orte, wo ich Schmerzen habe, mir wie Hände aufgelegt werden, liebevolle Hände, aus denen eine wunderbar heilende Energie strömt. Ich weiß wirklich genau, was ich eigentlich bräuchte. Ich kann mir vorstellen, dass es mir jetzt gegeben wird.

Während ich mich so mitfühlend öffne, spüre ich schon auch, wie das guttut. Das ist auch Teil des Einatmens und Sich-Öffnens, nicht nur das Leid zu spüren, sondern auch die Erleichterung, die diese Zuwendung bringt. Mit dem Ausatmen lasse ich weiter die Unterstützung fließen, und die nimmt alle Formen an, die hilfreich sind.

Kommen wir nochmal zurück zu den Stellen, wo es Schmerzen gibt. Wir spüren die Energie der Hände, den liebevollen Strom, der hineinfließt. Vielleicht mag ich mich auch anlehnen..., den Kopf vertrauensvoll irgendwo anschmiegen..., all das ist möglich. Ich kann es spüren. Es ist jemand da, und ich spüre die Wärme.

Wenn ich diese Unterstützung spüre, können sich noch tiefere Bereiche meiner Not zeigen und in diesem nichthaftenden Gewahrsein ganz angenommen werden. Da ich genau weiß, da ich genau spüre, was ich

brauche, gibt es da keinen Fehler. Ich brauche nur zuzulassen, es zu spüren, und mitfühlend darauf zu antworten. So kann ich diese feine, genau auf mich passende Zuwendung zu mir erfahren. Ich merke, wie mir das guttut. Ich kann die Situation gestalten, so wie es mir jetzt entspricht. Vielleicht wandern die Hände an einen anderen Ort, vielleicht bewege ich mich, nehme eine andere Haltung ein.

Das Atmen geht immer weiter. Eigentlich ist das Ein- und Ausatmen hier das Hauptmittel der Verständigung. Mitfühlendes verstehendes Einatmen, liebevolles verstehendes Ausatmen... Wir atmen auf diese Weise so lange weiter, bis die Person, mit der wir atmen, und die Person, die atmet, gleich geworden sind. Es ist so, als könnten wir die Schleier einatmen, sie würden sich einfach auflösen im offenen Bewusstsein in unserem Herzen, als könnten wir all die Liebe fließen lassen, die es schon immer gebraucht hat.

Und so lade ich euch ein, den Prozess fortzusetzen, bis er seine Abrundung gefunden hat. Das lasse ich euch jetzt in Stille tun.

Diese Meditation geht dann ganz von selbst über in ein normales, ganz natürliches Sein, wo das Herz noch warm ist, weiter schwingt, vibriert, ohne aber irgendwelche Inhalte wahrzunehmen, ohne irgendetwas zu visualisieren.

### **\* Ende der Tonglen-Praxis \***

Und jetzt kommen wir zum zweiten Teil dieser Stunde des Abends.

Gerne könnt ihr euch Notizen machen über den Prozess, den wir jetzt gelebt haben, falls er euch gutgetan hat. Dinge, die einem nicht guttun, die schreibt man auch nicht auf. Wichtig ist, dass wir mit unserem Herzen in unserer Vorstellung immer nur das tun, das denken, uns das vorstellen, was wir als authentisch erleben. Dass wir, auch wenn ich jetzt da Vorschläge gemacht habe, immer nur das tun, was sich für uns richtig anfühlt, nur das wird eine heilsame Wirkung entfalten. Das ist das wichtigste Grundprinzip für *Tonglen*-Praxis. Das war eine Abwandlung von *Tonglen*, was wir jetzt gerade gemacht haben, von dieser Praxis des Annehmens und Unterstützens.

Das zweite Prinzip, das wir immer berücksichtigen, ist, in kleinen Schritten zu gehen, kleinschrittig, ganz fein und von einem Atemzug zum andern nur ein wenig zu verändern, die innere Haltung ein bisschen zu spüren: Stimmt das so? Wie ist es eigentlich? Was braucht es? Nicht etwa mit einem Mal meinen, wir müssten uns für alles öffnen. Das wird später sehr, sehr wichtig, wenn wir diese Übung mit jemand anderem machen, mit der Vorstellung von jemand anderem oder konkret in der Gegenwart von jemand anderem, zum Beispiel am Krankenbett. Da sitzen wir neben jemandem, der an Krebs stirbt, und da müssen wir authentisch bleiben. Wir öffnen uns, und wir würden gerne etwas abnehmen von diesen Schmerzen, aber wir sind vielleicht nicht bereit, den Krebs auf uns zu nehmen. Und dann stellen wir uns das auch nicht vor. Wir machen keinen Hokusfokus, sondern wir bleiben dabei, was sich richtig authentisch anfühlt. Ganz wichtig. So sind wir immer im Einklang mit uns, das hilft uns.

Ein anderes Prinzip, was mir aufgefallen ist, was guttut, ist diese Praxis nicht zu sehr auszudehnen. Das war jetzt lange, was wir gemacht haben. Eigentlich so in der persönlichen Praxis geht diese Art von Prozess so etwas zehn Minuten, nicht viel länger. Manche Menschen muten sich da zu viel zu, und dehnen diese Prozesse aus und würden gerne eine ganze Meditationssitzung damit füllen. Das ist in den allermeisten Fällen eine Überforderung, das ist dann wie eine Anstrengung im Herzen, das zu tun. Es ist dann nicht mehr eine Erleichterung, es ist dann zu viel Bemühen. Dann kommt dieses Gut-sein-wollen, dieses Mitfühlend-sein-wollen plötzlich rein, und das Festhalten an der guten Empfindung, die sich zunächst einstellt, und dass wir das dann ausdehnen wollen und irgendwie keine Lust haben, in die Normalität zurückzuleiten.

Eigentlich geht es um eine Normalität, in der wir in dieser Nachschwingung bleiben. Das, was ihr vielleicht, so wie ich auch, zum Schluss gespürt habt, dass sich nichts mehr zeigt, aber das Herz ist noch angeregt. Eigentlich kommt es darauf an. Diese Art der Herzenspräsenz ist nie unterdrückend. Mit dieser Haltung unterdrücken wir keine Emotionen, das passiert da nicht, wir sind durchlässig. Darauf kommt es an. Das ist eigentlich die Haltung, mit der es sehr viel Sinn macht, durchs Leben zu gehen, dass wir uns so spüren.

Wenn wir damit vertraut sind, dann können wir uns ab und zu mal an wichtige Bilder aus diesen Sequenzen erinnern. Ich habe da so ein inneres Bild, wo ich mich so anlehne, an Gendün Rinpotsche und Matchigma, das sind meine beiden Hauptreferenzen. Das brauche ich manchmal nur ganz kurz zu spüren, dass es mir wieder einfällt. Das gibt so eine Kraft, das verbindet so. Da fällt alles andere ab.

Schaut mal, was für euch solche Bilder sind. Vielleicht war bei dem Bild, dass ich die Hände irgendwo hinlegen, die Hände von jemand Liebevollem, vielleicht war das etwas für euch dabei, was euch gutgetan hat. Schaut mal, wie sich das weiter gestaltet. Und das kann man dann direkt machen, da braucht man gar keinen Übergang. Wenn einem das einfällt, kann man sich das schon vorstellen, da braucht man nicht die ganze Praxis zu machen.

Und falls es uns nicht möglich war, jetzt diese Übung mitzumachen, es war einfach irgendwie der falsche Moment, irgendwie ging es gerade nicht, dann nehmen wir diejenige, denjenigen, der gerade nicht kann, den nehmen wir an, dem schenken wir unsere Aufmerksamkeit. Ganz annehmen. Es muss nicht sein, jederzeit diese Übung machen zu können, diese Geisteshaltung, diese Herzensöffnung hervorrufen zu können. Wir sind keine Roboter.

Und jetzt nochmal ein bisschen still meditieren? Für mich wäre es gut, einfach jetzt nicht noch mehr Worte, sondern nochmal sitzen ohne irgendetwas.

**\* Stille Mediation \***

## 4. Unterweisungen des 4. Tages (24.4.2018)

### 4.1. Die vier grundlegenden Kontemplationen und Meditation

*Audio 15: 15 LT Vier Kontemplationen\_Zuflucht\_Bodhicitta. Bberg 24.4.18*

Wir beginnen den Tag wieder mit der bekannten Ausrichtung durch die vier grundlegenden Gedanken. Wofür kann ich jetzt gerade dankbar sein? Oder anders gefragt, was macht es jetzt gerade so kostbar, dieses Leben? Und wie möchte ich dieses Leben nutzen angesichts von ständigem Wandel und jederzeit möglichem Tod? Vielleicht auch etwas provozierend gefragt: Wie lange möchte ich noch damit warten, weitere Schritte umzusetzen, die mir am Herzen liegen und die eigentlich wichtig sind, die für mich von höchster Wichtigkeit sind? Wieviel Zeit gebe ich mir noch, das zu leben, was mein Herzensanliegen ist? Und was ist es, worauf ich heute meine Energie ausrichten möchte? Welche Handlungen mit dem Körper, der Rede, mit dem Geist möchte ich heute ausführen? Wie möchte ich den Tag gestalten und worauf möchte ich dabei achten? Bin ich vielleicht in Gefahr, mich zu verstricken, zu verlieren? Was sind die samsarischen Muster, an denen ich heute arbeiten kann?

Nach dieser Klärung ist es passend, sich auf die Zuflucht auszurichten und mir klarzumachen, auf welche erwachten Qualitäten ich mich da eigentlich wirklich ausrichte. Was ist es denn, was mich in der Zuflucht inspiriert? Und so richte ich mich aus, indem ich innerlich Zuflucht nehme oder zumindest mir selbst das Versprechen gebe, mir treu zu bleiben heute und genau in die Richtung zu gehen, die mein Herzensanliegen ist. Die Betonung liegt auf: Für heute. Es empfiehlt sich, uns immer etwas Machbares, was wir schaffen können, vorzunehmen.

Dann weiten wir das aus, wenn wir an andere denken, die wie wir unterwegs sind. Das ist hier ja ganz einfach, weil wir von Menschen umgeben sind, wo das offenkundig ist. Dann denken wir aber auch an all diejenigen, die nach Glück streben und noch gar nicht dem Dharma begegnet sind, gar nicht wissen, dass es da andere Möglichkeiten gibt als das Leben in diesen vertrauten verstrickenden Mustern. Und wir fühlen mit ihnen. Wir wissen genau, wie es sich anfühlt, oft schon ging es uns genauso.

Und dann machen wir den Wunsch, dass unsere Praxis nützlich sein möge für uns alle, für alle, denen wir je begegnen, an die wir je denken. Mögen wirklich alle Lebewesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen. Mögen wir alle frei von Leid und dessen Ursachen sein. Mögen wir nie von wahrer leidfreier Freude getrennt sein und in allen Situationen frei von Anhaften und Ablehnen in großen Gleichmut verweilen.

Mit solchen Wünschen im Herzen können wir in die Atemmeditation hinüberwechseln und einfach weiteratmen. Ein bisschen so wie gestern Abend, mit einem weichen Herzen, offen, verbunden mit diesen vier Unermesslichen.

Wenn uns Gedanken in den Sinn kommen, die mit uns selbst zu tun haben, dann sind wir diejenigen, denen dieses Mitgefühl und diese Liebe geschenkt werden. Wenn uns andere in den Sinn kommen, sind sie diejenigen, auf die sich diese vier Grundhaltungen ausweiten. Was auch immer uns in den Sinn kommt, bei nichts verweilen wir. Wir sind Mitgefühl und Weisheit, so wie ein heißer Stein, auf dem sich keine Schneeflocken ansammeln können, keine Fixierungen entstehen können. Es atmet, und der Geist ruht in seiner ihm eigenen Weite, fließend, so wie er halt natürlicherweise ist, wenn es nicht zu einem Greifen kommt. Die Atemempfindungen, Körperempfindungen sind uns dabei eine treue Grundlage, zu der wir immer zurückkehren können. Sie spiegeln uns die Weite des Geistes, die fließende Natur des Geistes, und wir erkennen in ihnen Vergänglichkeit, Wandel und die nicht fassbare Natur allen Seins. Und jetzt lasst uns in Stille meditieren.

**\* Meditation \***

## 4.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 105-106)

Audio 16: 16 LT Fragen\_Zuflucht&Erleuchtungsgeist S.105\_Freude.Bberg 24.4.18

### \* Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen \*

Für Gendün Rinpotsche gab es keine einzige Unterweisung, die er ohne diese Gebete begonnen hätte. Gab es einfach nicht. Es war das Minimum. Und noch mehr, ich mache die Kurzversion. Und das ist, wenn man's dann auswendig kann, der Moment innerlich zu gehen und die Verbindung zu spüren, die Verbindung zur Segenslinie, Verbindung mit dem Dharma und der Motivation, dass es allen nutzen möge und egal welche Aktivität dann kommt, die ist dann getragen von dieser inneren Klärung, die während dieser Gebete stattfindet. Es ist sogar ein Vorteil, dass man sie in einer anderen Sprache singt, dann braucht man gar nicht so sehr über den Inhalt nachzudenken, man kann wirklich innerlich meditieren dabei.

### F&A: Karmische Muster

Einige von euch haben mir Zettel hingehängt mit Fragen.

*Teilnehmer-/in: Bei einer Frage hat sich jemand einen Knoten ins Hirn gemacht mit den karmischen Gewohnheiten, mit den karmischen Mustern, ob es denn überhaupt so etwas wie freien Willen gibt, eigentlich schwingt da sogar die Frage mit, ob es denn überhaupt Befreiung gibt, wenn doch alles von karmischen Mustern geprägt ist.*

Karmische Muster, das ist das Wirken in uns, das sind die Kräfte, die wirken, die auf Ichbezogenheit beruhen. Nun ist es aber gleichzeitig auch so, dass in uns ja nicht-ichbezogene Kräfte wirken. Es ist ja nicht das Einzige, was in uns wirkt. Es sind ja Kräfte wie uneigennützig Freude, Liebe, Mitgefühl usw., ein Verstehen und es gibt viele Kräfte, die in uns wirken, zum Beispiel auch Dankbarkeit und so, die, wir sagen das, aus unserer Buddhanatur kommen, aber das sind eigentlich so die Qualitäten. Die Buddhanatur ist das, was übrigbleibt, wenn sich die Komplikation entspannt, ja, also das, was dann immer noch in uns wirkt, was natürlicherweise da ist, immer wenn Menschen sich entspannen, völlig entspannen. Was dann zum Vorschein kommt, das ordnen wir der Buddhanatur zu und das wirkt ja auch gleichzeitig.

Jetzt könnte man sich überlegen, ob denn so jemand wie der Buddha, Gautama Buddha, Shakyamuni, ob denn der aufgrund seiner karmischen Gewohnheitsmuster die Befreiung, Erleuchtung erlangt hat oder aufgrund der innewohnenden Qualitäten. Tatsächlich ist es gewirkt, es war nichts Zufall. Da sind offenbar auch in früheren Leben Wünsche vorangegangen, eine klare Ausrichtung, also da hat etwas bewirkt, dass es dann zu dem Entschluss kam, die Familie zu verlassen und loszuziehen, um die Lösung zu finden und auch eine Ahnung darum, was für eine Lösung das sein könnte. Das ist alles Gewirktes. Es ist aber Gewirktes, was vermischt ist mit einem Verbunden Sein, eine Ahnung von der innewohnenden Freiheit, dass es das wohl geben muss.

Und das Wort Karma wird nicht nur für die individualistischen Muster benutzt, sondern das Karma geht weiter: Wir sprechen von den vier Karmas, den vier Aktivitäten eines Buddhas. Das ist auch Wirken, auch Buddhas wirken, auch die erleuchteten Qualitäten in uns wirken. Es ist alles gewirkt. Bloß ist es nicht mehr von einem ichbezogenen Bewusstsein gewirkt. Also die Aktivität, die der Buddha in den letzten 45 Jahren seines Lebens vollbracht hat, nennt man erleuchtetes Wirken. Dort hat er die vier Karmas – die befriedende Aktivität, die vermehrende Aktivität, die kontrollierende und eventuell auch die heftige Aktivität – ausgeführt, in Bereichen, die uns nicht sichtbar sind. Es ist wichtig, das zu wissen, also macht euch keinen Knoten ins Hirn mit der Frage, ja, wenn doch alles gewirkt ist, wie soll denn da

irgendwie Erleuchtung zum Vorschein kommen. Es wirken eben auch andere Kräfte in uns. Und zwar jetzt schon. Die sind jetzt schon mitverantwortlich, dass wir es überhaupt aushalten an so einem Ort wie hier und uns dem Dharma aussetzen und die Motivation haben, die Ahnung haben, dass uns das gut tun könnte. Das alles ist nicht einfach bloß ichbezogener Wunsch nach Glück. Da ist mehr im Spiel. Es ist gut, das vielleicht mal geklärt zu haben.

*Teilnehmer-/in: Dann hat sich jemand von euch gefragt, dieses Wort Gendün, was dann auch in der Widmung wieder auftaucht, was denn das bedeutet und es ist ja schließlich auch der Name von Gendün Rinpotsche.*

Gendün ist das tibetische Wort für Sangha, für Gemeinschaft, also die Gemeinschaft der Praktizierenden des Heilsamen. Das sind die mit einer heilsamen Aspiration, mit einem heilsamen Streben. Wenn die sich zusammentun, nennt man das Gendün, Sangha. Dieser Name war nicht Gendün Rinpotsches Ursprungsname. Ich habe den gar nicht parat, wie er ursprünglich mal hieß. Diesen Namen hat er vom 16. Karmapa bekommen, der voraussah, dass Lama Gendün eine unglaubliche Fähigkeit haben würde, Sangha zu schaffen, Gemeinschaft zu schaffen. Und tatsächlich ist das so ziemlich ohne Parallele, was da stattgefunden hat um ihn herum, in den Jahren seines Wirkens in Frankreich. Wenn man sich überlegt, dass wir, also in den letzten Jahren seines Wirkens waren wir 110 Praktizierende in den verschiedenen 3-Jahres-Retreats, danach waren die Klöster zum Überquellen voll, wir hatten nur 45 Plätze bei den Männern, waren 47 im Kloster und noch ein paar lebten außerhalb, die Sangha bei den Frauen war auch auf 35, 40 Leute angewachsen. Und eine immense Ansammlung von Menschen um ihn herum, die alle intensivst praktizierten. Das ist schon ziemlich außergewöhnlich für jemanden, der eigentlich kein Wort Englisch oder Französisch konnte. Das ist schon ganz erstaunlich. Und das hatte der 16. Karmapa vorhergesehen und ihm diesen Namen gegeben: Juwel der Sangha. Gendün Rinpotsche. Aber Rinpotsche ist sowieso einfach ein Titel für jemand, der ein Juwel ist, ja, also ein Meister in der Tradition. So viel zu der Frage. Dann wollen wir mal gucken.

## **F&A: Erläuterungen zu den Chakren**

*Teilnehmer-/in: Ich hatte bei den Erklärungen zu der Barlung-Praxis – ihr erinnert euch: die Praxis mit dem großen Bauch – erwähnt, dass man die unteren Zentren, die unteren Chakren nur dann intensiv stimuliert, wenn die oberen Chakren geöffnet sind. Und jemand hat die Frage gestellt, wie man denn die oberen Chakren öffnen kann, ob's da in der tibetischen Tradition Praktiken dafür gibt.*

Wollen wir mal von oben anfangen. Ja? Hier oben das Scheitel-Chakra, das wird durch Hingabe geöffnet, durch Hingabe an den Buddha, an die Übertragungslinie, also den Segen der Meister, der ständig in uns eintritt, in uns einfließt wie durch einen Trichter – sich dem Segen öffnen, ganz tiefe Hingabe an die Übertragungslinie und den eigenen Guru und dafür kann man immer den Buddha nehmen.

Dieses Chakra hier, was in der Mitte des Kopfes liegt auf Stirnhöhe, wird vor allen Dingen geöffnet, indem wir begriffliches Denken loslassen, also durch eine Meditation, die das Fixieren in all den Sinnen entspannt, die wie innerlich als hier zentriert empfunden werden, dazu gehört vor allen Dingen auch das Denken. Und es geht dabei um das Öffnen des Weisheitsauges, was hier vorne sitzt. Das gibt es aber gar nicht; es ist nur ein Ausdruck. Es ist die Fähigkeit, intuitiv die Wirklichkeit zu verstehen, ohne drüber nachzudenken. Und das geht nur, wenn man all dieses begriffliche Greifen entspannt.

Dieses Chakra hier, das Kehl-Chakra, wird durch Kommunikation geöffnet, durch Sprechen. Und zwar nutzen wir dafür Mantren. So Mantras wie z.B. OM MANI PADME oder PEME HUNG, das Mantra von Tschenresi. Das ist jetzt Tara, Tschenresi ist über mir, wir üben uns mit Bodhicitta und dem Gewahrsein der wahren Natur des Seins zu sprechen.

Während ich euch unterrichte, bin ich gerade dabei, meine Sprechpraxis zu machen, ja. Ich übe mich da drin, nicht ichbezogen zu sprechen, sondern aus dem Herzen heraus, aus dem Bodhicitta heraus. Und weil das zunächst mal etwas schwierig geht, solange man noch Begriffe, Worte, Sätze benutzt, benutzen wir Formen, die Mantras genannt werden und die eine Bedeutung haben. Mit der Bedeutung verbinden wir uns. Alle Mantras haben eine Bodhicitta-Bedeutung, alle ohne Ausnahme. Es geht immer um die erwachte Geisteshaltung. Und wir lernen es mit lauter Stimme, mit leiser Stimme und dann sogar stimmlos zu kommunizieren und das alles öffnet dieses Chakra. Man erlebt erstaunliche Dinge, wenn man das zu stimulieren beginnt. Man kriegt einen Kloß im Hals, man wird heiser, usw., bis die Stimme in der Lage ist, unaufhörlich Klänge zum Wohl der Lebewesen hervorzubringen, wie ein gluggernder Bergbach. Genauso werden auch Mantras beschrieben. Dann übt man sich da drin, dass man Preisungen ausschüttet, dass man die Buddhas preist, dass man Opferungen singt, dass man viele Handlungen ausführt, in denen die Paramitas zum Ausdruck kommen durch die Stimme. Reinigungsmantras, wie um Verzeihung bitten – all das wird in der Kommunikation geübt, in der persönlichen Praxis. Und das führt dazu, das man schlussendlich dann im Bodhicitta sprechen kann, mit anderen kommunizieren kann und das braucht kein Ende zu nehmen, weil man sich in der eigenen Praxis darin geübt hat, das 10, 12 Stunden am Tag fließen zu lassen. Dadurch geht die Kehle auf. Es ist natürlich alles miteinander verbunden, das ist nie eine isolierte Arbeit an einem Chakra, sondern es ist alles immer miteinander verbunden. Während ich spreche, bin ich im Herzen verbunden, bin mit dem Segen verbunden, bin geerdet mit den unteren Chakren, das geht alles immer zusammen, da braucht man nicht drüber nachzudenken.

Dann gehen wir ins Herz-Chakra. Herz-Chakra sind all die Übungen in Liebe und Mitgefühl, das ist vor allen Dingen das. Mit Ausstrahlen von Licht, übrigens spielt Licht immer eine große Rolle, Licht im tibetischen Buddhismus ist das, wo die Aufmerksamkeit hinget, manchmal strahlt sie aus und manchmal empfangen wir Licht durch die Chakren, genau die, die ich jetzt erwähnt habe, auch durchs Nabel-Chakra, auch durch das geheime Chakra noch tiefer unten, gleichzeitig die 5 Lichter oder 3 oder überall gleichzeitig. Also öffnen im Empfangen und Öffnen im Aussenden, das spielt immer eine Rolle, wir kommunizieren aus den Chakren heraus.

Da mich ohnehin jemand gefragt hat, was das Mantra OM MANI PADME HUNG bedeutet, kann ich das ja hier anhand des Herz-Chakras gerade mal erklären. Und zwar stellen wir uns da im Herzen die Keimsilbe von Tschenresi vor und das ist ein HRHI, und um das HRHI herum, nach außen schauend, sind die Silben OM MANI PADME HUNG und die beginnen dann, sich zu drehen, während wir das Mantra rezitieren.

OM ist einfach die Anrufung der Weisheit aller Buddhas, die Silbe OM hat eine lange Tradition in Indien. Das ist der Klang AUUM, ein Urklang, in dem die Vokale verschmelzen zu dem, was wir dann OM nennen und eigentlich – wie soll man sagen – die ganze Kraft der Sprache schon zum Ausdruck kommt. Das ist hier bei uns die Anrufung der Weisheit aller Buddhas.

MANI heißt Juwel, weil Tschenresi in den beiden Händen vor dem Herzen einen Juwel hält. Ja, da ist ein blaues Strichlein zwischen den Händen zu sehen, eigentlich hält er da einen oval geformten Juwel in den Händen. Das ist das Herzensjuwel unseres eigenen Geistes. Wir halten zwischen unseren beiden Händen vor dem Herzen das Juwel unseres eigenen erwachten Geistes. Der hält das Juwel des erwachten Geistes aller Lebewesen in seinen Händen, symbolisch. Das ist der erste Teil.

PADMA bedeutet Lotus und bezieht sich hier auf den Lotus, den er in seiner linken Hand hält. Ihr seht: In der Nähe des Ohres entfaltet sich hier auf dem Bild ein blau gemalter Lotus. Steht für Bodhicitta, steht für die Geisteshaltung, zum Wohl aller Lebewesen zu wirken.

Und OM haben wir schon, MANI war Juwel, PADMA ist Lotus, und dann kommt HUNG. Das ist die Aktivitätssilbe und bedeutet so viel wie: Möge die Aktivität von dem, der Juwel und Lotus hält, sich zum Wohl aller Lebewesen vollziehen. Das HUNG entspricht der rechten Hand, die eine Mala hält, ihr

seht da so einen Rosenkranz, ist wie so eine Acht geformt, also sollte es jedenfalls. Und diese Kristallmala, die er da hält, da heißt es so symbolisch: Mit jeder Perle, die er da unaufhörlich dreht, zieht er Lebewesen aus Samsara heraus, das ist die Aktivität der Bodhisattvas, das ist HUNG. Die Aktivität ist, Lebewesen aus Samsara zu befreien. Wenn das dann so einfach gehen würde, dass wir einfach nur eine Mala drehen, wäre es schön. Aber es ist Ausdruck dieser Aktivität.

Das haben wir dann irgendwann mal gelernt, und wir wissen, dass die einzelnen Silben auch noch für die 6 Paramitas – diese befreienden Qualitäten, es sind ja die 6 Silben –, stehen usw. Es gibt es ganz viel Erklärungen dazu. Und dann lassen wir es einfach kreisen, lassen es ausstrahlen, gehen in dieses Gewahrsein der vier Unermesslichen, der 6 Paramitas, des Bodhicittas, sind verbunden mit dem Juwel des eigenen Geistes, mit dem Juwel des Geistes aller anderen und spüren die Verbindung im Leid und im Erwachen mit allen Lebewesen und das öffnet das Herzchakra. Das ist eine sehr ausführliche Kontemplation, Meditation der vier unermesslichen Qualitäten.

Ja, und dann können wir noch ein Stück tiefer gehen, dieses Nabel-Chakra wird meistens zusammen mit dem da drunter liegenden Chakra praktiziert, das ist das Qualitäts-Chakra, das Chakra, in dem die Qualitäten des Erwachens kontempliert werden, empfangen werden, ausstrahlen. Da gibt es Mediationen mit einer Vielzahl von Gottheiten, mit tanzenden Dakinis in den einzelnen Chakren und die dann auch im Nabel-Chakra sehr zahlreich sind. Und von dort die Ausstrahlung in den ganzen Körper.

Und dann das Chakra vier Finger unter dem Nabel, das worauf ich euch ein bisschen aufmerksam gemacht habe bei der Barlung-Praxis, das ist das Aktivitäts-Chakra, also Körper, Rede, Geist, Qualität, Aktivität. Körper, Rede Geist, Qualität, Aktivität. Und dafür hatte ich euch die Praxis ja schon beschrieben.

Und dann gibt es noch ein weiteres Chakra, wenn ihr mitgezählt habt und das alleroberste mitzählt, dann wäre das dann das siebte. Das ist dann das Chakra, was im Sexualorgan platziert ist, und dafür gibt es auch Praktiken, wie man das stimuliert und öffnet und in die Bodhicitta-Praxis miteinbezieht. Das sind die sieben Chakren, mit denen wir arbeiten. Jetzt habt ihr so einen kleinen Überblick.

Alles wird einbezogen, und dann geht es noch weiter, dann gibt es Chakren in allen Gelenken, bis hin zu den kleinen Fingergelenken. Überall stellt man sich vor, dass kleine Buddhas drin sind und dass Dakinis in jeder Hauptpore sind, also es wird jeder Bereich des Körpers einbezogen, die Augen, beide Augen, beide Nasenlöcher, beide Ohren, die Zunge, der Gaumen, überall ist die Präsenz des erwachten Gewahrseins und so hilft man mit Vorstellungen, dass man sich dran gewöhnt, dass es gar nicht Unreines im Körper gibt. Das ist eine Abwendung von der Lehre, dass die Körperflüssigkeiten oder irgendetwas im Körper unrein wären. Unrein ist es nur, solange wir es dualistisch betrachten und uns damit identifizieren als ich und mein. Denn es ist nicht sehr zuträglich für das Erwachen.

Aber als Buddha, wenn wir ganz vom Bodhicitta durchdrungen sind, dann wird alles von Bodhicitta erfasst, dann gibt es nichts mehr, was man nicht haben sollte oder sagen könnte: Das wäre unrein. Dann gibt es kein Problem mehr mit den Organen, mit den Sinnesfunktionen, auch mit den *Skandhas*, all das wird vom zeitlosen Gewahrsein durchdrungen.

Für diejenigen von euch, die bisher nur mit einfachen Instruktionen zu tun hatten, ich sag jetzt mal einfacher Vipassana-Unterricht, da mag das jetzt alles wie Klänge aus einer Zauberwelt sein, oder etwas überfordernd in der Vielfalt der Methoden, aber es ist halt so, dass die buddhistischen Praktizierenden nie aufgehört haben, neue Methoden zu entdecken, Inspirationen, intuitiv Visionen zu haben. Einfach aus ihrer Motivation heraus, allen Lebewesen zu helfen, haben sie sich natürlich für alles geöffnet, was hilfreich sein kann und da sind die Methoden gewachsen und es hat einen riesigen Methodenkoffer gegeben. Und das Problem in der tibetischen Tradition ist, dass die absolute Sammler sind. Die haben einen Methodenkoffer, den ich noch überhaupt nicht ausgelotet habe.

Gendün Rinpotsche hat das für uns schon auf das Wesentlichste beschränkt und ich beschränke das nochmal auf das, was überhaupt zu kommunizieren ist. Ich bin noch längst nicht da angelangt, alles zu kommunizieren, was ich von Gendün Rinpotsche übertragen bekommen habe. Und hier und da, gibt es immer wieder mal eine Person, die die Methode genau gebrauchen kann und das ist typisch Bodhisattva, man lernt nicht nur für sich, was man selbst gebrauchen kann, um das Erwachen zu erlangen, sondern man lernt auch ein bisschen mehr. Und wenn man sich nicht mehr um sich selbst zu kümmern braucht, dann lernt man noch mehr. Also man lernt immer dazu, was anderen hilfreich sein könnte. Und hat dann einen großen Methodenkoffer.

Und so kann es dann sein, dass man mal eine Methode so rausfischt, die man vor 30 Jahren mal gelernt hat, 30 Jahre nicht eingesetzt hat, aber jetzt ist der richtige Zeitpunkt. Das ist ein etwas anderes Vorgehen. Damit kann man Leute leicht überfordern, wenn man zu viel davon erzählt. Jetzt stellt euch vor ich würde zu jedem dieser Bereiche ausführlicher werden. Dann wäre schnell die Überforderung da. Aber es ist vielleicht gut, dass ihr wisst, dass es das alles gibt. Und da sich unsere Kurse hier im Beatenberg um Gendün Rinpotsche drehen, solltet ihr ruhig wissen, dass er dank dieser Methoden auch zu dem geworden ist, der er war. Er hat sie alle praktiziert und gemeistert.

Es war nichts Angelerntes, der lebte das. Von innen heraus, das war einfach so. Der brauchte nicht mehr für sich selbst zu praktizieren, aber wenn wir in sein Zimmer kamen, haben wir ihn immer praktizierend angefunden, entweder mit Mala oder stillsitzend, aber meistens mit Mala, aktiv Gebete machend zum Wohl aller und fürs Kloster, für die Retreatler, aber auch für alle, die irgendwie in seinen Sinn kamen. Er war ständig zum Wohl der Lebewesen aktiv. Und hat uns auch jede Hemmung genommen, uns auf irgendwelche Aktivitäten einzulassen. Also eigentlich, wenn er Hemmungen spürte, dann war das für ihn der Grund, uns mal auf diese Aktivität anzusetzen. So dass wir furchtlos, immer furchtloser wurden. Er hat uns gern an die Grenze der Überforderung gebracht, das war eins von seinen Lieblingsspielchen. Aber so wächst man dann auch.

### **Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 105)**

Jetzt möchte ich euch noch etwas mehr von seinen Unterweisungen erklären. Ich möchte beim Morgenthema weitermachen, in den beiden unteren Abständen auf Seite 105:

**Wenn wir zu verstehen beginnen, welch große Qualitäten Buddha, Dharma und Sangha innewohnen, entsteht eine tiefe Freude verbunden mit der starken Sehnsucht, den Weg des Dharma und dem Beispiel der Sangha zu folgen und Buddhaschaft zu verwirklichen. Freude und Vertrauen werden zur zentralen Achse unseres Lebens.**

Das wünschen wir uns ja, dass Freude und Vertrauen zur zentralen Achse unseres Lebens werden.

Wollt ihr mal diesen Absatz rückwärts lesen. Wo müssen wir ansetzen, damit das der Fall ist? Mit einem tiefen Verständnis von Buddha, Dharma und Sangha. Vielleicht ist das für viele von euch etwas Abstraktes: Buddha, Dharma und Sangha. Vielleicht sind das irgendwelche Konzepte, das heißt, wenn das so wäre, dann hätten wir nicht verstanden, für welche Qualitäten sie stehen. Wollen wir uns das deswegen nochmal in Erinnerung rufen. Also für jemanden, der die Qualität versteht, wenn der Klang von *Buddha*, wenn wir das Wort *Buddha* hören, wenn der Klang ertönt, dann ist damit die Assoziation verbunden, wie es ist, wenn alle Qualitäten unverschleiert aktiv sind. Wenn jemand so voll und ganz der freie erwachte Mensch geworden ist, der er eigentlich sein könnte. Was für ein Wunder das ist. Und welche Dankbarkeit dann auch gleich damit kommt, dass Menschen diesen Weg gegangen sind seit so vielen Generationen und völlige Befreiung erlangt haben. Was für ein Geschenk, dass der Buddha das auf sich genommen hat, den Weg zu gehen und dann zu unterrichten und immer weiter zu unterrichten, egal wie schwierig die Verhältnisse waren und alle Generationen danach. Und jede Generation hat ihre voll verwirklichten Meister hervorgerufen, jede Generation. Das geht bis heute so, das ist wunderbar.

Und das alles schwingt mit, Buddha, das inspirierende Beispiel was mit unserem eigenen Potential zu tun hat. Buddha ist nicht jemand außerhalb, sondern spricht ja auch das an, wie wir wirklich sein könnten, wenn wir frei von diesen ganzen Ängsten wären, frei von all dem, was uns so einengt und bedeckt, so verwirrt macht. Also eine Rieseninspiration, die das freisetzt, innerlich mit solchen Qualitäten verbunden zu sein.

Und dann Dharma, wenn wir das Geschenk ermessen, was der Dharma in dieser Welt bedeutet. Wir sprechen jetzt von den Lehren, die zur Befreiung führen und von ihrer Praxis, also all dem, was uns zur Verfügung steht, um den Weg des Erwachens zu gehen. Wow, was für ein Geschenk, und mit welcher Reinheit das weitergegeben wurde, unverfälscht, von Generation zu Generation, von unzähligen Lehrern zu unzähligen Schülern und Schülerinnen und ... es geht immer noch weiter so. Was für ein Schatz, hat gar nichts mit einem Dharma zu tun, der belastend wäre. Dharma ist ein reines Geschenk. Wenn ihr Widerstände erlebt dem Dharma gegenüber, dann ist in dem Moment nicht klar, dass es nur ein Angebot ist, kein Zwang. Es ist nur ein Geschenk, ein reines Geschenk an die Menschheit und alle anderen Lebewesen, ein Geschenk, um das man sich bemüht, dass es nie aufhört, dass es auf jeden Fall von Generation zu Generation weitergeht. Es ist das absolut Kostbarste, was da weitergegeben wird. Es ist die gesammelte Weisheit des Erwachens, das Wissen darum, wie es geht, wie die Hindernisse aufzulösen sind, wie die Aktivität dann auszuführen ist. Das alles wird weitergegeben, das steht uns zur Verfügung. Ein unglaubliches Geschenk. Wir könnten auf alle anderen Geschenke verzichten, aber auf das nicht. Wenn das Geschenk nicht mehr weitergeht, dann ist die Menschheit total verarmt.

Dharma finden wir überall, aber so eine schöne Zusammenstellung, so übersichtlich, so klar, so wirklich präzise, in jedem Detail, das ist meines Wissens ein Privileg dieser Übertragung, die wir Buddhadharmas nennen. Da haben unzählige Menschen mitgewirkt, dass das in die verschiedenen Sprachen auch eingegangen ist und jetzt immer noch weitergeht. Überlegt mal, Wahnsinn, das ist der Wahnsinn, ist alles in unsere Hand gegeben. Und gratis! Wir brauchen uns nicht mal abhängig zu machen. Wir werden nicht missioniert, wir können kommen und gehen. Wir müssen uns nicht erst verpflichten und dann kriegen wir den Dharma. Wir kriegen ihn einfach. Wir dürfen selbst entscheiden, wie viel wir davon nutzen. Das ist doch der Hammer, oder? Und dann ist Dharma natürlich auch schon die Freiheit, die wir erleben, bei dem, was wir bis jetzt umgesetzt haben. Wir haben ja ein Stückchen davon schon umgesetzt, schon angewendet, wir erleben ja auch, dass Dharma wirkt. Also, Dharma-Praxis setzt mehr Dharma in uns frei, es entsteht immer mehr Verständnis. Und wenn wir das Wort Dharma hören, dann ist es ja nicht nur der äußere Dharma, sondern schon das, was sich in uns zu zeigen beginnt, wofür wir eine unglaubliche Dankbarkeit haben können für das, was es bis jetzt schon bewirkt hat.

Sangha sind all diejenigen, die unerlässlich für unseren Weg sind, die uns helfen, das sind all die Lehrer, die unterrichten, die sind alles Sangha – all die Helfer auf dem Weg. Es gibt die Sangha im engeren Sinne, die hatte ich kurz erwähnt, die verwirklichten Lehrer, vollkommen verwirklicht, teilweise verwirklicht, dann diejenigen, die voll engagiert auf dem Weg sind, wie die monastische Sangha. Und dann gibt es die größere und größere Sangha bis hin zur Maha Sangha, wo alle Lebewesen unsere Sangha sind. Alle helfen uns auf dem Weg. Und wenn sie uns Schwierigkeiten bereiten, dann sind sie die größten Helfer. Ja, also merkt ihr: Sangha, wow, eigentlich ist Sangha Freundschaft. Wenn wir das Wort Sangha hören, dann sind das die freundschaftlichen Helfer, die uns zugetan sind und die vollkommen uneigennützig ihre gesamte Zeit einsetzen, ihre gesamte Energie, um uns den Dharma weiterzugeben, im Dharma-Verständnis zu stärken, auf dem Weg zur Befreiung zu unterstützen und, und, und. All das. Die solche Zentren aufbauen und dann, wenn's sein muss: Ich weiß, dass Fred zum Beispiel jahrelang das Programm vom Beatenberg gemacht hat. Das muss man erst mal hinbekommen. Warum als leitender Dharmalehrer, aber ja, man macht's. Man macht die Buchhaltung, man kümmert sich um die Finanzen, man kümmert sich um die Strukturen und dann läuft wieder was schief und dann macht man dieses und jenes und wenn's gerade runter geht, ist man halt selbst am Platz und repariert die Sachen oder ruft den

Handwerker und so, man macht halt einfach. Sangha bedeutet anpacken zum Wohle des Erwachens aller Lebewesen, das ist Sangha: Überall, wo aufgrund dieser Freundschaft angepackt wird. Wenn das klar ist in unserem Geistesstrom, ja dann schaut nochmal die Sätze: **entsteht eine tiefe Freude verbunden mit der starken Sehnsucht, dem Weg des Dharma und dem Beispiel der Sangha zu folgen und Buddhaschaft zu verwirklichen.** Genau so ist das dann, geht gar nicht anders. Wenn's einem klar wird, um was es da geht. **Freude und Vertrauen werden zur zentralen Achse unseres Lebens.**

#### **Geistige Entwicklung hängt vom Ausmaß der Offenheit des Geistes ab:**

Das ist auch wieder so ein Satz, der hat's in sich. Geistige Entwicklung hängt von Punkt, Punkt, Punkt ab. Was würden wir einfügen? Was wären eure Worte gewesen, die ihr an der Stelle eingefügt hättet? Von was hängt es wohl ab? Bemühen, Lernen usw.... und verflixt nochmal, hier steht aber: **Offenheit des Geistes.** Davon hängt es ab. Wow ja, und es macht auch so einen Sinn. Es kann nicht vom Bemühen abhängen. Wenn's davon abhängen würde, dann würden wir immer schöne Fortschritte sehen, wenn wir uns bemühen. Tatsächlich sehen wir ganz viel Blockaden, wenn wir uns bemühen. Ja, weil wir wieder in den alten Anstrengungsmustern, in den alten Über-Ich-Mustern unterwegs sind.

Offenheit des Geistes, wow. Das ist es, es ist so einfach, es ist so universell, es hätte eigentlich jeder sagen können.

**Bodhisattvas widmen die Früchte ihrer Praxis – also all ihre Aktivität – völlig den anderen Wesen. Wenn wir diese Motivation des »Großen Fahrzeugs« aufrichtig in uns erwecken, wird unsere spirituelle Praxis unermessliche positive Auswirkungen haben.**

Wenn wir uns wirklich herschenken können, all unsere Energie, unsere Aktivitäten einfach wirklich herschenken können, dann wird unsere spirituelle Praxis unermessliche positive Auswirkungen haben, ja. So wächst das. Gendün saß nur in seinem Zimmer und ab und zu hat er Spaziergänge gemacht, um mal zu gucken wie's so läuft. Er hat sich aber bei dieser scheinbar einfachen Aktivität völlig geschenkt. Dem kam gar kein ichbezogener Gedanke mehr, das gab es gar nicht mehr. Und das ist zum einen wie ein Magnet, das ist unwiderstehlich, wenn man das spürt bei einem Menschen, ich habe den mit 22 gesehen, den Gendün, ich brauchte den nur einmal zu sehen und schon am ersten Tag, es war ein Wochenende in Freiburg, habe ich gewusst, das ist es, es ist möglich. Das ist ein Mensch, wenn der über Bodhicitta spricht, der spricht aus dem, was er lebt. Da passt nichts dazwischen, das ist eins. Und das ist natürlich wirklich inspirierend, und dann strukturiert sich alles drum herum. Zu Anfang mussten sie in Dhagpo wirklich noch auf dem offenen Feuer kochen, weil noch nicht einmal einen Herd im Haus war, auf diesem Bauernhof, der ihm da geschenkt wurde. Das wurde einfach gemacht, tralala, praktiziert, unterrichtet und irgendwie versucht, mit diesen Franzosen da zurecht zu kommen. Allmählich kamen dann auch andere.

Er hat auch manchmal, irgendwie hatte man das Gefühl, kräftig danebengegriffen. Ich erinnere mich an die Erzählung seiner Übersetzerin Shenpen Hookham: Als er mit ihr in Rom war – die Familie kenn ich auch, und den Sohn der Familie kenn ich und die Mutter, die ihn eingeladen haben – hat er den Milarepa-Kommentar ausgepackt und mal gleich angefangen über die Schädelschale zu lehren, in der die 2 x 5 Ingredienzen sind, wie Kot, Urin, Sperma und Gehirnflüssigkeit usw. und Hundefleisch, Pferdefleisch, Kuh-, Menschenfleisch usw. und das alles wird zum Gewährseinsnektar. Shenpen fiel die Klappe runter, die war für anderthalb Tage sprechunfähig, die konnte nicht mehr übersetzen. Da sitzt er im katholischen Rom, zum ersten Mal, dass ein tibetischer Meister dort diese Leute unterrichtet und er zieht voll einen vom Leder mit dem Besten, was er kannte, nämlich ihnen die Milarepa-Praxis nahebringen. Milarepa, der größte Yogi, das ist doch das inspirierendste Beispiel, das es überhaupt gibt, und dann legen wir mal los. Und dann fängt der Kommentar halt so an und dann ... ja.

Aber völlig ohne Ichbezogenheit und er hat sich dann mit der Zeit angepasst, wenn er so merkte, ja ... so ganz geht es nicht, so irgendwie, die praktizieren jetzt nicht Milarepa, aber die kommen immer

wieder, die wollen was anderes. Dann hat er allmählich seinen Unterricht angepasst, aber das war halt das Erste, was ihm einfiel, so das Allerbeste, was er geben konnte. Und wenn da keine Ichbezogenheit ist, dann gibt es auch keine Schwierigkeit sich anzupassen. Es gibt keine Identifikation mit dem, was man gemacht hat, dann macht man's beim nächsten Mal ein bisschen anders und so. Ja, das ist Bodhisattva-Aktivität, sich gegeben zu haben. Irgendwann hat man sich gegeben und denkt gar nicht mehr drüber nach, es ist einfach so. Man zählt nicht mehr Stunden, Müdigkeit, nicht müde, Aufwand.

Gendün Rinpotsche sagte zu uns, als wir junge Lehrer waren: Denkt immer dran, ihr braucht keine große Zuhörerschaft, wenn ihr auch nur einem Menschen das Alphabet erklärt, das reicht. Gebt euch einfach, gebt das, was es gerade braucht. Wenn jemand nicht lesen und schreiben kann, dann erklärt ihm das Alphabet, das ist der Zugang zum Dharma. Kümmert euch um eine einzelne Person so als ob hier Hunderte vor euch sitzen würden, macht es mit derselben Hingabe, mit derselben Aufmerksamkeit.

Ich habe euch das sicherlich alles erzählt, denn man kann sein Leben nicht immer neu erfinden. Als ich damals Retreatleiter wurde, war seine Instruktion: Du gehst jetzt als Retreatleiter in die 3-Jahresretreats. Ok, die werden dich als Meister betrachten, da geht kein Meister ins Retreat, du bist der Diener von jedem dem du begegnest, denk immer dran. Du gehst als Diener in die Retreats, nicht als Meister. Das war seine Instruktion. Sonst hat er nicht viel gesagt dazu. Das ist die Haltung der Bodhisattvas, sie dienen der Situation, sie dienen allen, die sie umgeben, allen die sie treffen. Das eigene Wohl wird automatisch dabei bewirkt, da braucht man sich gar nicht drum zu kümmern, weil der Geist frei wird von diesem Kreisen um sich selbst, das gibt es dann gar nicht mehr, es hört einfach auf.

**Wenn wir die Lehre Buddhas wirklich zur Befreiung aller Wesen praktizieren, entspringt daraus eine unerschöpfliche Energie und grenzenlose Freude. Diese Freude nährt sich aus dem Vertrauen in Buddha, Dharma und Sangha ...**

Also das Vertrauen, das es echt das Hilfreichste und Beste ist, was es überhaupt gibt. Ich bin davon wirklich überzeugt, es ist nicht nur ein Alternativangebot unter vielen Wellness-Angeboten, mit dem ich meinen Lebensunterhalt bestreite oder so. Sondern ich bin überzeugt, dass es das Allerbeste ist, was es gibt und dass wenn es Schwierigkeiten gibt, das zu spüren, dass es nur daran liegt, dass man es nicht kommunizieren kann, was eigentlich daran so wunderbar ist und so befreiend. Das ist ein Problem der Kommunikation und nicht der Essenz. Weiter und tiefer geht es nicht. Und dann ist die Frage, wie man das so zugänglich macht, dass es aufgenommen werden kann und das macht man, und so geht der Satz weiter:

**Diese Freude nährt sich aus dem Vertrauen in Buddha, Dharma und Sangha und dem Mitgefühl für alle Wesen und sie wird von einer tiefen Entschlossenheit begleitet, sich ganz der Praxis zu widmen ...**

Praxis bedeutet Sicht, Meditation, Aktivität. Also Sicht, das beinhaltet auch Studium, Kontemplation, die dann in die Meditation führt, und die dann in die Aktivität führt.

**... - und dies ist dann nicht bloß Gerede, sondern eine echte, aus der Freude entstehende Kraft.**

Das, was einem Kraft gibt, ist nicht das Pflichtbewusstsein, sondern die Freude, es ist ganz was anderes, eine völlig andere Art den Weg zu gehen. Pflichtbewusstsein, sich selbst auferlegte Regeln, ein großes Bemühen, das alles ist es nicht.

Einige von euch kennen das *Anapanasati Sutta*, ja, die Lehrrede über das Ein- und Ausatmen, das Kultivieren von Gewahrsein mit dem Ein- und Ausatmen. Dreimal in den 16 Schritten dieses grundlegenden Sutras über das Kultivieren von Gewahrsein spricht der Buddha von Freude, von Glück, von tiefem Wohlgefühl in Körper und Geist als die Motoren auf dem Weg des Erkennens. Die Botschaft, wenn du da mal reingucken möchtest, *Anapanasati Sutta* – ich lehre das immer in den Zyklen zur essenziellen Psychotherapie – da schlägst du einfach dieses weiße Buch auf, Buddhistische Psychologie, was da oben

im Koffer steht, da findest du das: *Anapanasati*, unter dem Kapitel „Kultivieren von Gewahrsein“ Und im Internet gibt es dazu ausführliche Instruktionen von vielen Lehrern

Und Freude ist die vierte von den sieben Faktoren, die man die „wings of enlightenment“ nennt oder Erwachensfaktoren, und ist der zentrale Faktor, der in meditative Versenkung und dann in Einsicht führt, das Erkennen der Dharmas. Das ist der zentrale Faktor: Mit der Freude gehen. Ich hoffe, das kriegen wir hier in unserem Retreat so ein bisschen rüber, dass wir mit der Freude gehen. Und nicht mit dem Muss und Sollen, neuen Regeln und Pflichtbewusstsein und da noch ein bisschen ein besserer Schüler sein und dort noch ein bisschen an mir rumdrehen, brauchen wir nicht.

Mit der Freude gehen. Die Freude gibt die Kraft, alle Hindernisse hinter uns zu lassen. Die Hindernisse schmelzen, wenn wir mit der Kraft der Freude und mit diesem Mitgefühl unterwegs sind. Die braucht man gar nicht zu überwinden. Die schmelzen weg, das ist gar nicht das Gefühl, dass man große Hindernisse überwindet, sie sind wie ein Anlass, noch tiefer in die Motivation hineinzugehen und dann gibt es gar keine Hindernisse mehr, das löst sich, das löst sich auf.

Deswegen sprechen wir von freudiger Ausdauer, es ist die Freude am Heilsamen. Die Freude am Heilsamen, die uns diese Energie gibt, das Heilsame zu leben, weil wir Freude dran haben. Und darum ist das eine Art Selbstläufer, denn das Heilsame, also das, was uns guttut und Freude macht, von dem machen wir mehr. Das heißt, wenn ich Mühe habe zu meditieren oder eine andere Form von Dharma-Praxis auszuüben, dann hat das damit zu tun, dass ich noch nicht ganz den Zugang zur Freude gefunden habe, zu dem was heilsame Praxis wirklich in mir freisetzt, was für einen Spaß das macht. Irgendwo bin ich wohl dann zu einengend mit mir, irgendwo dreh ich mir den Saft ab, die Praxis scheint nicht ganz Spaß zu machen, die Freude freizusetzen.

Guckt mal hin, praktiziert dass es euch Freude macht. Das ist jetzt kein Hedonismus, den ich predige, sondern das ist das wesentliche Element, um ein ganzes Leben tatsächlich voller Energie weiter praktizieren zu können. Es muss einem Freude machen und da müssen wir hingucken. Was ist es denn genau, wo sitzt die Anspannung jetzt schon wieder? Wo habe ich den Dharma jetzt wieder zu einem Über-Ich-Programm gemacht? So, so ein Müssen und Sollen und Wollen, statt darauf so Lust zu haben, wie auch sonst auf meine anderen Aktivitäten, und dann immer mehr Lust, damit ich sogar mit der Zeit viel mehr Freude dran habe, darin aufzugehen, als mich meinen sonst so vertrauten Freizeitaktivitäten zu widmen. Schaut mal.

Dharmapraxis, also für die jetzt, die z.B. gerne Berge besteigen, das ist in der Schweiz häufiger mal der Fall, dass man so Leute trifft. Dharmapraxis könnte uns so viel Spaß machen wie die Berge, ja, wie ein wunderbarer Aufenthalt in Wind und Wetter, mit Aussichten und mit Sonne und dem tollen Gefühl, es geschafft zu haben und oben zu sein. Wow, und mehr als das, mehr als das. Schaut mal, ob ihr den Dharma so praktizieren könnt, dass dieses Gefühl entsteht, das es so eine Freude freisetzt. Das erscheint euch vielleicht wie unmöglich, aber dann heißt es, dass ihr ganz weit davon entfernt seid.

Ich hatte Riesenglück, mein Glück war, das ich ohne Meditationslehrer angefangen habe zu meditieren. Das war ein echtes Glück. Ich habe es schon mal erwähnt: Es war als Schüler, 18 Jahre alt, weil mein Psychologielehrer mir sagte, heutzutage kann niemand mehr einfach Nichtstun. Das war der Start. Dann sagte ich: Das ist ja nicht so schwierig, nichts zu tun. Dann sagte er: Hast du es schon mal probiert. Und ich habe es am selben Nachmittag probiert und das war der Anfang einer Entdeckung des Nichts-Tuns. Und das hat mir so Spaß gemacht, so freudig, weil überhaupt kein Zwang da war, niemand hat mir gesagt, wie ich nichts zu tun hätte. Nur dass ich halt nichts tat. Und der Geist dabei irgendwie entspannen konnte. Und dann wurde mir das tägliche Nichtstun zu etwas ganz Vertrautem. Und der erste Lehrer, den ich traf, war Lama Gendün, mit 22 Jahren, 1981, das Jahr meiner Zufluchtnahme auch. Und er sprach auch vom Nichtstun. Und dann bin ich in die Vipassana-Schulung gegangen und da gab's erst mal viel zu lernen, das hat mir auch richtig gutgetan. Aber ich hab's auf der Basis gelernt, dass ich schon

mal gehört hab, eigentlich geht es ums Nichtstun. Und es ist ja hier aber auch im Haus ... wird ja hier von allen gelehrt, kein Thema, ist kein Widerspruch. Es geht eigentlich um ein kultiviertes Nichtstun, ein intelligentes Nichtstun. Und da wurde der Freude nie der Hahn abgedreht. Denn das war die Grunderfahrung, die Grunderfahrung einen Weg zu gehen, wo ich aus eigener Motivation heraus, mir etwas Gutes tun konnte und das tat mir wirklich gut, deswegen habe ich auch nie aufgehört, weil es bis heute guttut. Wenn es mir nicht mehr guttut, hör ich auf, ich verspreche es euch. Ja, so einfach: Hört auf mit allem, was euch nicht guttut. Und zwar sofort.

Bei einigen muss man ein bisschen hinschauen, denn es könnte erst ein bisschen herausfordernd und schwierig sein, also so wie der Aufstieg auf einen Berg; das ist mal eine Herausforderung, aber tut einem doch gut. Und so gibt es auch Dharma-Formen der Dharmapraxis, die ein bisschen herausfordernder sind, aber doch zutiefst guttun. Schaut mit Weisheit hin, aber was euch nicht guttut, gebt es auf, denn es ist ein Freudenkiller. Das ist ganz klar, das nimmt die Freude aus dem Leben, weil's nicht guttut.

Wie viel Freude entsteht, wenn wir uns abends vor den Fernseher hängen? Wir finden ein bisschen Entspannung, finden ein bisschen einen kleinen Ausgleich, aber Freude? Hm, bei einzelnen guten Filmen ist das echt der Fall, ein richtiger Genuss, eine richtige Freude, aber so manches oder fast alles, könnt man sich auch sparen. Schaut mal hin. Ich will nicht das Fernsehen verteufeln, gar nicht, das ist wunderbar, dass es das gibt.

Aber bei jeder Aktivität kann man sich das fragen: Bin ich da zwanghaft unterwegs? Bin ich im Grunde genommen dabei mich abzulenken? Wie viel Freude setzt es wirklich frei und bitte streicht nicht die Aktivitäten, die euch Freude machen. Im Dharma ist es oft so, dass Dharma-Praktizierende meinen, sie sollten nicht mehr tanzen gehen. Oder eben diese Bergabenteuer unterlassen oder irgendwie. Die fangen genau an der Stelle an zu sparen und zu streichen, wo es Freude macht. Nein, dann macht die Bergabenteuer und was auch immer ihr gerne tut, dann macht es so, dass es noch mehr Freude freisetzt, noch weniger Anhaften. Das wirklich kein Leid entsteht. Dass es ganz den Geist öffnet, dass auch kein Leid entsteht, wenn ihr's mal nicht macht, weil das Wochenende verregnet ist oder so. Also mit einer ganz großen Entspantheit.

Guckt mal in euer Leben mit diesen verschiedenen Fragen. Manchmal wird man da ganz hellhörig. Oh ja, dann bin ich vielleicht doch ein bisschen seltsam unterwegs. Vielleicht sagen deswegen meine Brüder, dass ich so seltsam bin. So, es ist ein gutes Zeichen, wenn andere Menschen von uns nicht das Gefühl haben, dass wir seltsam geworden sind. Ein gutes Zeichen für Dharmapraxis. Dharmapraxis entwickelt unsere Fähigkeiten so, dass wir eigentlich inspirierender werden für andere Leute. Dass die merken, dass da was Gutes passiert mit uns. Und unsere Familienmitglieder sollten es als erstes merken, dass etwas Gutes mit uns passiert. Die kennen uns ja schließlich gut.

Wenn das nicht der Fall ist, dann sind wir vielleicht ein bisschen eng unterwegs, sektiererisch, machen uns selbst Stress, beginnen Regeln aufzustellen und die auch noch auf andere zu übertragen, was die eigentlich auch noch so sein sollten. Wie so ein missionierender Veganer. Brauchen wir nicht. Wenn wir abstinent leben, leben wir abstinent, weil es uns selbst guttut. Dann haben wir Freude da dran. Dann brauchen wir auch niemand anderen davon zu überzeugen. Das ist alles, was Gendün Rinpotsche hier meint und so hat er uns geführt. Als ich hoch motiviert Mönch wurde, hat er mir verboten, den *Vinaya* zu studieren, also die Mönchsregeln im Detail zu studieren. Er sagte: Wenn du die studierst, du wirst so was von eng. Ja, du wirst so was von eng. Ja? Du musst jetzt erst mal entspannen. Das ist wunderbar, dass du Mönch geworden bist, aber ja, jetzt erst mal entspannen. Geh mal mit dem Bodhicitta. Wenn du Bodhicitta im Herzen hast, dann kannst du gar keine Fehler machen. Ja, so... es stimmt. Die ganzen Regeln sind Ausdruck von Bodhicitta. Also von der Motivation, dass all mein Verhalten zum Weg des Erwachens beiträgt. Wenn das in Regeln gegossen wird, sehen wir das nicht mehr. Dann sehen wir nur noch die Regeln, aber tatsächlich entspringen all diese Regeln, diese Hinweise, diese Ratschläge, aus

dem Wunsch, ganz klar transparent in dieser Welt zu sein, ohne sich zu verstricken. Und alle Zeit zu haben zum Wohl aller zu wirken; das ist die Grundlage all dieser Ratschläge. Das alles schwingt mit, wenn Gendün Rinpotsche hier von der Freude spricht. Und egal wie spät es jetzt ist, ich guck gar nicht auf die Uhr, ich mach den Absatz noch zu Ende.

**Diese Freude nährt sich aus dem Vertrauen in Buddha, Dharma und Sangha und dem Mitgefühl für alle Wesen und sie wird von einer tiefen Entschlossenheit begleitet, sich ganz der Praxis zu widmen – und dies ist dann nicht bloß Gerede, sondern eine echte, aus der Freude entstehende Kraft. Diese Freude löst alle Verzweiflung in unserem Leben auf, wir sind zutiefst glücklich, aufgrund unseres früher geschaffenen guten Karmas und der Güte der Lehrer dem Dharma begegnet zu sein. Wir haben Zuflucht erhalten, Zugang zu unserem Erleuchtungspotential gefunden und besitzen nun alle Möglichkeiten, unser Leben aufs Beste und Sinnvollste zu nutzen. Von freudiger Kraft erfüllt sind wir fähig, uns ohne Einschränkungen dem spirituellen Weg zu widmen, bis wir tatsächlich die Frucht der Buddhaschaft mit all ihren Qualitäten verwirklicht haben. Schwierigkeiten werden nicht mehr als eine Gefahr für unser persönliches Glück erlebt, sondern als eine Herausforderung zu weiterem Wachstum auf dem Weg für das Glück aller Wesen. An das Wohl aller Wesen zu denken, verleiht die Kraft, alle Schwierigkeiten zu überwinden.**

In dieser Passage kommt die Essenz von Gendün Rinpotsches Leben zum Vorschein. Wir haben sie auch ausgewählt diese Passage, die kommt auch in dem Film, den es über ihn gibt, da haben wir ihn – das wurde gefilmt auf Video, ja, während er diese Unterweisung gab – da haben wir genau diese Passage gewählt. Denn sie steht am besten für seine freudige Ausstrahlung und absolute Offenheit und das, was er verkörpert hat. Und warum nicht auch wir?

Lasst uns die Widmung zusammen singen. Ziemlich weit hinten im Heftchen. Es fängt mit „*Sönam di-  
yi*“ an ...

**\* Widmung \***

### **4.3. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 167-168)**

*Audio 17: 17 LT Fragen\_Med. ohne Bezugspunkt\_4 grundl. Gedanken\_Natur Geist S.167. Bberg  
24.4.18*

**\* Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen \***

#### **F&A: Mahamudra – natürliches Sein – Paramitas**

*Teilnehmer/-in: Eine Frage, die hier gestellt wurde, ist, ob wir mit der ganzen Praxis des Mahamudra, wo wir in dieses fließende Gewahrsein gehen, nicht einfach gegen die Natur, also ... zur Natur hin gehen, zu dem was natürlich ist, und in der Natur fließt auch alles, ist auch alles im Fluss.*

Ja, genau das ist es. Es ist in der Natur aller Dinge, im Fluss zu sein. Und das, was wir hier praktizieren, ist: einfach natürlich werden. Es wieder zulassen, dass es ohne Blockaden fließt. Ich will nicht behaupten, dass es schon mal so war, im einzelnen Geistesstrom, aber es ist ständig so: Immer wenn wir loslassen, dann ist es sofort wieder so. Wenn wir selbst im Fluss sind, dann merken wir, das ist ja die natürlichste Form des Seins.

Ich möchte euch mal erzählen, wie es überhaupt zu diesem Beschreiben von diesen Paramitas kam und wie die Qualitäten des Menschen beschrieben wurden, wie es zu den Regeln auch für den Mönchsorden kam: durch Beobachtung. Also die Regeln des Sila, das, was man nicht tut, die gab es zu Anfang gar

nicht. Das war dem Buddha in den ersten Jahren völlig egal, denn er unterrichtete den befreienden Dharma und es gab dabei keine Regeln. Und seine nächsten Schüler waren alle so inspiriert, die haben sich natürlicherweise an ein ganz respektvolles Verhalten gehalten, es war ihnen natürlich.

Und dann, als die Sangha größer wurde, im Laufe der Jahre wurden es halt tausende, und dann gab es auch wieder Menschen, die dabei waren, die nicht gleich *Arhats* wurden in kürzester Zeit, die nicht gleich völlige Befreiung fanden. Und dann gab es auch die ersten Schwierigkeiten. Dann erst wurden Regeln aufgestellt. Aber die wurden so aufgestellt, dass sie eigentlich das Abbild von dem sind, was ein Erwachter sowieso tut oder nicht tut. Also all das, was wir als Ethik haben, als ethische Grundsätze im Dharma, ist Abbild vom dem, wie sich ein Erwachter oder ein Buddha ohnehin verhält. Davon angefangen bis hin dann zu den Paramitas, die ich eben auch erwähnt habe, da hat man einfach geguckt, welche Qualitäten sich denn regelmäßig bei jedem Erwachten zeigen.

Jeder Erwachte ist freigiebig. Ist einfach so. Die wären nicht erwacht, wenn sie noch an etwas hängen würden, als ich und mein. Deswegen ist Freigiebigkeit eine natürliche Qualität. Und so könnt ihr durchgehen: Heilsames Verhalten, Geduld, freudige Ausdauer, meditative Stabilität, Weisheit sind natürliche Qualitäten, die bei jedem auftauchen, der die Hindernisse, die das verhindern, aufgeräumt hat.

Und so ist es auch mit dem Mahamudra. Mahamudra ist nur wieder eine andere Form zu beschreiben, wie der Geist ist, wenn er ganz entspannt und offen ist. Und der Weg dahin, den versucht man so zu lehren, dass man möglichst wenig Künstliches macht, möglichst wenig künstliche Dinge einführt, so dass man ganz schnell in dieses natürliche Sein hineinfindet.

Es geht in Richtung auf die Natur, das natürliche Sein unseres Geistes. Deswegen ist es dann auch stabil. Erwachen ist nur deswegen eine stabile Qualität. Natürlich ist es weiterhin Prozess, weil es prozesshaftes Erleben ist, aber es gibt eine unumkehrbare Qualität des Erwachens, wo man einfach nicht mehr die Fehler von vorher macht, wo man nicht mehr in dieses Greifen kommt, wie vorher, wo sich die Ich-Illusion nicht mehr einstellen kann. Und das ist stabil, weil es von Natur aus so ist, nicht weil es so eine stabile Festung ist, die man sich jetzt gebaut hat und die richtig allen Stürmen des Seins trotzt. Nein, Erwachen ist genau das Gegenteil. Erwachen ist wie der offene Raum, oder wie fließendes Wasser, oder wie die Erde selbst, ihr könnt die Elemente nehmen. Das ist so halt, das sind die natürlichen Qualitäten des Seins. Wie wir eigentlich sind ohne diese Schleier und Blockaden.

Es war eine schöne Frage. Dahin geht es. Deswegen versuchen wir alles Unnatürliche zu lassen und versuchen auch den Weg des Übens so zu gehen, dass wir das Üben selbst als etwas erleben, was uns mit unserem natürlichen Sein verbindet und nicht etwas Aufgesetztes ist. Zu Anfang ist es natürlich manchmal so, dass uns zum Beispiel das Entspannen, zu viel Entspannen, unnatürlich vorkommt, weil wir es nicht gewohnt sind. Weil wir die ganze Zeit so angespannt durch die Gegend laufen. Oder dass uns Freigiebigkeit wie eine Herausforderung vorkommt. Als etwas, was man üben müsste. Dabei brauchen wir in Wirklichkeit der Entspannung nur nicht im Wege zu stehen, der Freigiebigkeit nur nicht im Wege zu stehen. Die zeigt sich ganz natürlich, wenn das Herz offen ist.

Wir kommen an jemandem vorbei, der etwas braucht, dann geben wir es, ist doch klar. Das ist so selbstverständlich. So wie sich eine Mutter selbstverständlich um ihre Kinder kümmert, ihnen selbstverständlich eigentlich, wenn ihr Herz offen ist, das gibt, was sie brauchen. Genau so ist das auch mit den anderen Qualitäten. Die sind alle selbstverständlich. Nichts Erzeugtes. Und das hat eine Folge für die Meditation, so wie sie im Mahamudra präsentiert wird. Natürlich gibt es viele Methoden – ich gebe euch ja auch mehr Methoden, als euch manchmal lieb ist –, aber die eigentliche Praxis, und das habt ihr sehr wohl mitbekommen, ist die Meditation ohne Bezugspunkt.

## **F&A: Meditation ohne Bezugspunkt**

*Teilnehmer/-in: Und eine Person hat mir hier die Frage aufgeschrieben, ob ich mal die Meditation ohne Bezugspunkt genauer erklären könnte.*

Ja, kann ich, obwohl einem da irgendwann die Worte ausgehen, weil es eigentlich eine Meditation ist, in der wir natürlich verweilen und eben nichts Besonderes machen mit dem Geist. Keinen Bezug herstellen zu irgendetwas, auf das wir dann meditieren würden. Auch nicht die Buddhanatur und auch nicht die Leerheit und auch nicht das Mahamudra. All das auch nicht. Es gibt aber, wenn man das technisch beleuchtet, zwei Arten der Meditation ohne Bezugspunkt.

Die eine, die auch häufiger in der Pali-Tradition unterrichtet wird, ist sehr ähnlich wie das Öffnen der sechs Sinne, was ihr von mir kennt. Ich habe sie in diesem Kurs erst ein- oder zweimal mit euch gemacht. Wir öffnen alle Sinne. Die Meditation ist dann ein Gewahrsein mit was immer kommt. Wenn man genau hinschaut; Man nimmt sich keinen festen Bezugspunkt, aber kurz ist mal eine Sinneswahrnehmung aus dem visuellen Bereich da, dann aus dem auditiven Bereich, dann aus dem intuitiven Denkbereich und so ... es sind kurz Inhalte, die man wahrnimmt. Das ist eigentlich eine fließende Bewegung mit wechselnden Bezugspunkten. Man nennt das aber Meditation ohne Bezugspunkt, weil ja nichts Stabiles dabei ist. Und das auch immer ein „touch and go“ ist, nur immer ein Wahrnehmen und schon wieder fließen lassen. Darin dürftet ihr euch recht viel üben. Das ist sehr, sehr hilfreich, wenn ihr das aushaltet, ohne einen festen Bezugspunkt zu sein. Ein fester Bezugspunkt wäre zum Beispiel der Atem, immer wieder zu den Atemempfindungen zurückzukehren. Oder mit einer Visualisation zu meditieren: Buddha, ... Bild von einem selbst. Alles, was man beschreiben kann, ist ein Bezugspunkt.

Und die eigentliche Meditation ohne Bezugspunkt kommt auch ohne die wechselnden Bezüge der Sinneserfahrungen aus. Da ruht der Geist im Gewahrsein selbst, also Gewahrsein ruht in sich selbst. Nimmt sich selbst wahr, es ist ein lebendiges Erleben, aber es sind im Geist keine ... Es ist nicht so, als ob man kurz mal dort reinzoomen würde, kurz mal dort was wahrnehmen, kurz mal dort, kurz mal hier, kurz mal da. Das findet gar nicht mehr statt. Der Geist ruht ganz stabil in seiner eigenen Natur und wird nicht mehr zu den Objekten hingezogen. Das ist das eigentliche Meditieren ohne Bezugspunkt. Das ist aber eine etwas große Herausforderung. Wenn man das länger machen wollte, wäre das eine große Herausforderung, denn es setzt eine unglaublich tiefe Entspannung voraus, so dass einen die verschiedenen Sinneserfahrungen gar nicht mehr so interessieren. Es ist so, dass ihr da gar nicht mehr dieses Hingezogen fühlt, dass das wichtig wäre, das alles immer wahrzunehmen.

Aber das ist, was sich bei jedem einstellt in kurzen Momenten, da kennen wir das, kurzer Moment, wo vorher etwas anderes war. Zum Beispiel jetzt: Wir machen das manchmal beim Widmen, wenn gewidmet wird, die Widmung ist abgeschlossen und wir lassen für den Moment alles los. Und dann gibt es vielleicht einen Moment, wo wir voll präsent sind, aber nichts Spezielles wahrgenommen wird. Der Geist ruht einfach in Offenheit, würden wir sagen. Das ist so eine echte Meditation ohne Bezugspunkt. Oder die Verschmelzungsphasen: Wenn wir etwas visualisiert haben, das löst sich in Licht auf, das Licht verschmilzt in uns und wir ruhen. Dann kann es passieren. Oder beim Moment des Einschlafens. Wenn wir ganz entspannt sind. Bevor der eigentliche Schlaf beginnt. Da ist so ein Moment des Seins ohne Bezugspunkt. Keine Sinneserfahrungen sind im Moment aktiv und dann kommt die Tiefschlafphase. Ich hoffe, ich konnte die Frage damit etwas beantworten, etwas besser beschreiben.

## **F&A: Hilfreiche Fragen für die vier Kontemplationen**

*Teilnehmer/-in: Und die letzte Frage, die noch offen ist: Wir haben heute Morgen kurz die vier Kontemplationen gemacht, diese vier Gedanken, die den Geist auf den Dharma ausrichten. Und ich habe heute ja nur Fragen benutzt. Ich habe euch einfach mit Fragen in die Kontemplation geführt und das ist die geschickteste Methode, meines Erachtens, um zu kontemplieren. Man stellt sich eine Frage und spürt*

*der Frage hinterher. Und die Person, die das hier schreibt, die fragt sich: Was waren noch mal die Fragen, die ich euch zur Vergänglichkeit gestellt habe? Was war denn das nochmal? Aber vielleicht wiederhole ich sie alle kurz, denn das kann sehr hilfreich sein.*

Erste Kontemplation: Das Wesentliche ist: Wofür kann ich jetzt gerade dankbar sein? Inwiefern ist mein Leben jetzt gerade kostbar? Was ist das Kostbare an diesem Moment des Seins?

Zweite Kontemplation: Mit der Vergänglichkeit können wir natürlich auch in kleinen Schritten vorgehen. Ich habe das heute in einem großen Schritt gemacht. Ich habe einfach mal vorausgesetzt, dass wir schon wissen, dass uns der Tod jederzeit ereilen kann und habe gefragt: Was ist uns denn angesichts der Möglichkeit, dass wir jederzeit sterben könnten, jetzt wichtig. Ich bin direkt in die dritte Frage reingegangen. Aber eigentlich müssten wir uns fragen: Wie lange lebe ich noch? Ups! Da wissen wir nicht, was wir antworten sollen. Aha, ich weiß nicht, wann ich sterbe. Ich weiß es nicht. Ich kann meinen Todeszeitpunkt nicht vorhersagen. Das ist das Wichtige.

Oder ich kann es auch andersrum aufziehen und sagen: Ja, was macht es eigentlich so dringlich, das Wichtigste zuerst zu machen? Darum geht es ja schlussendlich. Und ich verknüpfe das oft: Was ist mir angesichts des unbekanntes Todeszeitpunktes, was ist mir da am wichtigsten? Manchmal stelle ich die Frage: Gibt es irgendetwas Beständiges? Ich denke, ihr werdet jeden Tag selbst die Fragen neu finden, die euch guttun, die euch helfen, Bewusstsein dafür zu entwickeln. Und hier in dem zweiten Schritt geht es darum, dass es dringend ist, dass wir keine Zeit zu verlieren haben, die wir einfach so verschenken können, so einfach mal ein paar Tage, Wochen, Monate, sogar Jahre in etwas verharren, das uns nicht guttut. Wir haben die Zeit eigentlich nicht, denn wir wissen nicht, was schneller kommt: Der Tod oder der nächste Tag? Manchmal stelle ich den Teilnehmern an diesem Punkt die Frage: Na, wer von euch kann mir sicher sagen, dass ihr nächstes Jahr wieder hier sein werdet? Ich kann es auch nicht sagen. Ich weiß nicht mal, ob ich morgen noch diesen Unterricht halten kann.

Und dann, wenn wir uns das klar gemacht haben, dann ist der innere Gedankengang: Ich möchte natürlich gut vorbereitet sein auf den möglichen Tod und auf das, was danach kommt. Ich möchte das Wichtigste in diesem Leben getan, gelebt haben und mich gut vorbereitet fühlen auf diesen Übergang und eben auf das, was danach kommt. Die Zeit nachdem sich Körper und Geist getrennt haben – Zwischenzustand – wo sich viele Möglichkeiten auftun. Es ist wie so eine Illusion von Freiheit. Wenn ich da nicht von meinen karmischen Mustern frei bin, dann werde ich aufgrund dieser karmischen Muster zugreifen, dort wo starke Anhaftung oder starke Abneigung ausgelöst wird.

Da gibt es also einiges, um sich vorzubereiten. Wir müssen mit diesen karmischen Prägungen aufräumen, die uns sonst immer wieder zu denselben Verhaltensweisen führen, derselben Verstrickung in Leid. Es ist wichtig, dass wir Kräfte in unserem Geistesstrom erzeugen, stärker werden lassen, die zu einer Wiedergeburt in heilsamen Umständen führen. Und dass wir wieder dem Dharma begegnen. Dass wir den Dharma so stark in uns verankert haben, dass wir schnurstracks im nächsten Leben wie aus der Ferne spüren: Da geht es lang, da finde ich den Dharma, dort finde ich die Instruktionen, die ich brauche, um den Weg weiterzugehen. Dass das nicht zu sehr dem Zufall überlassen bleibt. Für all das können wir uns vorbereiten.

Das ist dann die Frage Nummer drei: Wo möchte ich meine Energie von Körper, Rede und Geist heute einsetzen? Und das heute ist nicht nur heute, sondern jeder Tag ist heute, ist immer jetzt und stellt sich in den Gesamtzusammenhang dessen, was uns wichtig ist. Also ist die Frage: Was ist mir eigentlich wichtig im Leben angesichts der Vergänglichkeit? Was ist mir heute wichtig? Und da Karma – darum geht es im dritten Gedanken – mit Körper, Rede und Geist zu tun hat, ist es wichtig, mir klarzumachen: Welche Geisteshaltung möchte ich heute leben, möchte ich jetzt leben? Also welche Gedanken möchte ich kultivieren? Worauf möchte ich heute besonders meinen Geist ausrichten? Welche Art von Kommunikation möchte ich pflegen? Vielleicht Schweigen in dem Fall? Oder auf wohlthuende Art mit

jemandem kommunizieren, wo es mir sonst schwerfällt? Ich weiß vielleicht, da steht eine schwere Begegnung an, da habe ich vielleicht ein bisschen Sorge, dass das schief geht und ich bereite mich innerlich schon mal darauf vor. Karma, da entsteht ganz viel Karma in der Art wie wir kommunizieren.

Und was möchte ich körperlich tun und unterlassen? Also: Was mache ich sicher nicht? Ich kann mir für einen Tag vorstellen, dass ich das jetzt mal nicht tue. Heute Abend kommt der Rotwein nicht auf den Tisch. Oder etwas Ähnliches. Wir müssen mit uns umgehen mit derselben Weisheit, wie die das bei den AA-lern, OA-lern usw. tun – ja, die Anonymen Alkoholiker, Overeaters anonymous usw., immer für einen Tag – immer für einen Tag, das schaffen wir, das kriegen wir hin. Wenn wir uns am Morgen ein Versprechen geben und uns daran erinnern „Heute geht meine Energie dahin.“, haben wir große Chancen, dass wir es schaffen bis zum Abend und bis zum nächsten Morgen. Erst mal viele kleine Brötchen backen, bevor wir uns große Dinge vornehmen. Das ist einfach Weisheit, Erfahrung. Das klappt. Ich bin immer sehr zufrieden, wenn ich mir was für einen Tag vornehme und es einen Tag lang auch geschafft habe. Das ist wunderbar. Das gibt so eine Kraft. Dann kann man's am nächsten Tag vielleicht nochmal probieren oder man gibt sich einen freien Tag. Ja, das ist wichtig, ganz wichtig, dass wir uns nicht den Stress machen, immer so sein zu müssen. Wir probieren es mal. Wir testen aus, was uns guttut. Also worauf möchte ich heute meine Energie ausrichten? Das war die Frage.

Die vierte Frage ist: Die Nachteile des Daseinskreislaufes kontemplieren, also die Nachteile Samsaras kontemplieren. Das ist die Überschrift. Aber konkret übersetzt sich das in eine Frage: Wo könnte ich mich heute verstricken? Worauf möchte ich aufpassen, dass ich mich da nicht verstricke? Das kann zum Beispiel sein: Jemand kommt in so einen Kurs und weiß: Eigentlich auf diesen Retreats, immer verliebe ich mich in jemanden. Darauf achte ich jetzt mal. Ich achte jetzt mal da drauf, dass das nicht passiert. Immer wenn meine Gedanken in die Richtung gehen: Das ist jetzt die große Herausforderung, Verstrickung, Verstrickungsgefahr Nr. 1. Dies ist mein persönliches Samsara.

Oder ich nehme mich immer so wichtig. Ich möchte mal schauen, dass ich mich in Situationen nicht so wichtig nehme. Das ist ein großes Ding. Aber da werde ich jetzt mal den ganzen Tag dran denken. Stolz ist das natürlich, das Thema.

Oder ich achte mal darauf, dass ich heute, wenn ich kritisiert werde, irgendwo, dass ich mit Kritik so und so umgehe und mich eben nicht verstricke im Mich-Verteidigen und so. Wenn jetzt meine Partner, meine Partnerin wieder etwas anspricht, was eigentlich jeden Tag passiert. Diesmal falle ich nicht darauf herein. Diesmal verstricke ich mich nicht. Ich gehe damit anders um. Das ist gemeint.

Der Daseinskreislauf ist riesig. Und die Frage lautet eigentlich, wenn man sie übersetzt: Wo finde ich wirkliches Glück? Und die Antwort ist jeden Tag: Nicht in Samsara! Nicht bei den Göttern, nicht bei den Halbgöttern, nicht bei den Menschen, wirkliches Glück nur in der Natur des Geistes! Nur im Erwachen! Aber die Antwort kennen wir mit der Zeit. Wir müssen uns das auch wieder in einen kleinen Schritt übersetzen. Was ist es denn nun heute, wo ich wirkliches Glück finden könnte? Wie könnte ich mich etwas mehr in Richtung wirkliches Glück entwickeln? Und wie vermeide ich es, wieder ins Fettöpfchen zu treten, irgendeines von diesen samsarischen Fettöpfchen. Oder Fußschlingen, wo tappe ich wieder in meine selbst ausgelegten Fallen hinein?

Und das verbinde ich mit der dritten Kontemplation. Die dritte und vierte sind in manchen Kommentaren auch in umgekehrter Reihenfolge. Und habe damit eine klare Perspektive, worum es mir jetzt geht. Welche Qualitäten möchte ich praktizieren? Das weite ich dann oft noch aus, denn nach den Vieren kommt immer die Zuflucht. Und die Zuflucht kann man sich so übersetzen: Und in welche Qualitäten habe ich wirklich Vertrauen? Worum geht es, wo geht es wirklich lang in meinem Leben? Mir die erwachten Qualitäten klar machen.

Eine von denen, es ist besser nur eine, manchmal habe ich auch schon mit zweien, dreien praktiziert, aber eine sagt dann zum Beispiel: Mir geht es jetzt mal um Leichtigkeit, ich möchte jetzt Leichtigkeit,

das ist für mich Ausdruck des Erwachens. Geschmeidigkeit, Leichtigkeit, fließendes Sein, darauf möchte ich in jeder Situation achten. So geschmeidig wie der Buddha. So fließend und leicht wie ich die Lehrer und Lehrerinnen erlebe, das nehme ich mir als Vorbild, das ist eigentlich mal so ganz konkret gesagt, meine Zuflucht.

Ich weiß, dass diese Qualität nur eine von den vielen Aspekten des Erwachens ist. Aber die Kunst liegt hier in der Beschränkung – auf das Wesentliche. Und ich spüre sehr gut, was für mich wesentliche Qualitäten sind. Zum Beispiel auch mal Humor – die Dinge mit Humor nehmen. Ja, warum so ernst? Muss ja nicht sein. Wir können's auch viel spaßiger haben. Gerade wenn ich so etwas Schweres habe, wenn ich so ernst daherkomme und gewichtig. Dann richte ich mich in meiner Zuflucht bewusst auf die Qualitäten aus, die etwas Mühe haben durchzukommen. Ich könnte mich auch öfters tänzerisch, fließender ausrichten oder etwas spielerisch. Und so gehen wir wirklich einen Weg des Gestaltens. Diese Vier mit der Zuflucht und natürlich Bodhicitta, die helfen uns immer, wenn wir sie kontemplieren wieder klar zu kriegen: Wie möchte ich das Leben gestalten? Und dabei geht es nicht so sehr um Inhalte, was ich jetzt tue, welchen Beruf, welches Projekt, sondern mit welchen Qualitäten ich in diesem Projekt, in diesem Beruf, in dieser Beziehung unterwegs bin. Das ist das Wesentliche. Das ist ja schließlich das, was unser Leben wirklich gestaltet. Nicht die äußeren Bedingungen, sondern wie wir sie leben. Ok, das war eine kleine Wiederholung der vier grundlegenden Gedanken.

### **Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 167)**

Und jetzt geht es bei den grundlegenden Betrachtungen zur Natur des Geistes weiter. Wir sind in der Mitte der Seite 167.

**Aufgrund von Unwissenheit** – heute würde ich übersetzen: mangelndes Gewahrsein, aufgrund von mangelndem Gewahrsein – **halten wir Erscheinungen, die nichts als Projektionen unseres eigenen Geistes sind, für konkret und unabhängig von unserem Geist existierend. (S.167)**

Das ist fast schon eine Definition von mangelndem Gewahrsein, von Unwissenheit. Das mangelnde Gewahrsein schreibt den Dingen eine unabhängige Existenz zu, unabhängig von unserer Wahrnehmung. Was dabei passiert ist nicht, dass wir sagen: Da hat's irgendwo eine Lampe, da hat's irgendwo einen Pfeiler, da hat's irgendwo eine Matratze. Sondern wir sehen die Lampe, wir spüren sie, wir sitzen auf der Matratze usw. und so wie wir sie wahrnehmen, so denken wir, existiert sie. Und dann denken wir, dass sie so auch für die anderen existiert. Wir haben nicht mitbekommen, dass sie so genau wie wir sie wahrnehmen, nur in unserem Geist existiert.

So wie wir da draußen das Tal wahrnehmen – das Tal gibt es natürlich, und das sehen im Moment vielleicht tausende von Menschen –, aber jeder nimmt es anders wahr. Wie ist es denn nun wirklich, das Tal? Wie existiert es denn nun wirklich? Als ein Prozess ständiger Veränderung, der sich obendrein noch in jedem wahrnehmenden Geistesstrom etwas anders darstellt. Welche von diesen Darstellungen, welche von diesen Wahrnehmungen ist denn nun das Tal? Eigentlich kann man nur sagen, alle oder keine. Man kann nicht sagen, eine von denen ist die Richtige. Das mathematisch vermessene Tal, das fotografierte Tal, ist auch nicht das wirkliche Tal. Es ist auch wieder nur eine Erscheinung im Geist der Vermessenden und derjenigen, die das Foto betrachten. Es gibt keine Lösung. Dass da ein Tal ist, wissen wir und jeder nimmt es anders wahr. So ist es mit allen Dingen.

Ganz besonders krass ist das natürlich mit Menschen. Wenn wir Menschen wahrnehmen, dann denken wir, die existieren so, die sind so. Und damit hört der Prozess der unterscheidenden Wahrnehmung auf und wir kriegen es gar nicht mit, dass du jetzt schon anders bist, als du eben vor fünf Minuten warst. Ich habe es mitgekriegt, aber normalerweise tun wir das nicht. Wir denken, es sitzt immer noch dieselbe vor uns. Also das ist so was ... puh ... Wir schreiben den Dingen eine Existenz zu. Mit dem Begriff Existenz ist etwas Bleibendes gemeint. Wenn wir das mal mit Gewahrsein formulieren würden, dann würden wir

Erscheinungen, also das, was im Geist erscheint, was die Projektionen unseres eigenen Geistes sind, nicht für konkret und unabhängig existent halten. Wir würden sie als prozesshaft erleben und abhängig entstehend. Das wäre die Formulierung jetzt mit Gewahrsein. Wir würden sie als Prozess und bedingt entstehend erleben und nie annehmen, dass andere sie exakt genauso wahrnehmen, wie wir. Das wäre Gewahrsein.

Wenn ein Buddha mit jemandem spricht, dann weiß er, dass er nicht davon ausgehen kann, dass die Person, mit der er spricht, die Welt so wahrnimmt wie er. Und es bleibt nur die Möglichkeit, sich hineinzuversetzen, in wie denn möglicherweise die andere Person wohl die Welt wahrnimmt und darin den Dharma zu erklären, so dass sich allmählich die Fixierungen dieser beschränkten Weltsicht lösen und wir in das Wahrnehmen der Prozesshaftigkeit kommen, mit diesem abhängigen Entstehen, mit den unzähligen Wechselwirkungen, wo nichts festgelegt ist.

Das ist der Prozess des Kommunizierens von Dharma: Sich einfühlen in die mögliche Welt derer, die Fragen stellen, die praktizieren, die Befreiung erlangen wollen und den Dharma so kommunizieren, dass er allmählich die Grenzen sprengt und das Ganze wieder in Bewegung kommt und es zu Entdeckungen kommt, die weiterführend sind, die hilfreich sind.

**Und solange wir an der Vorstellung der Existenz von Objekten festhalten, werden wir in Gedankenketten gefangen sein.**

Das ist die Folge davon. Gedankenketten entzündeten sich an der Vorstellung von etwas vermeintlich Existierendem. Die allermeisten haben mit der Vorstellung eines vermeintlich existierenden Ichs zu tun, um das man sich kümmern muss. Das sich um sich selbst kümmern muss, das Sorgen hat, das Hoffnungen hat. Wenn all das in seiner Prozesshaftigkeit klar wird, dann sind wir einfach nur im Gestalten dieser Wirkkräfte. Es ist ein Gestalten, das immer spontaner kommt, wo wir, dieses Ich immer überflüssiger wird. Je mehr wir uns entspannen, können wir vertrauen, dass die Kräfte der Weisheit, des Vertrauens, des Mitgefühls, dass diese Kräfte, die kann man so benennen, dass diese spontanen erwachten Geisteskräfte, dass die gestalten, bis gar kein so bewusst Gestaltender übrigbleibt. Keiner der sich Sorgen machen muss, denn diese Kräfte gestalten das ohnehin so bestmöglich, wie es überhaupt geht.

Ahnt ihr so ein bisschen, was ich beschreiben möchte? Es ist schwer für euch sich vorzustellen, dass es da nicht jemanden braucht, der das Ganze lenkt. Dass wir so vertrauen können. Ich spreche dann immer noch mit Buddha Christa. Die würde ich dann ansprechen und sagen: Bist du bereit, dann nächsten Monat in Rajgir zu unterrichten? Oder kommst du nach Benares und so? Dann sieht das so aus, als ob Buddha Christa überlegt und aus dem Ich heraus eine Entscheidung trifft. Tatsächlich findet in diesem Buddha aber einfach nur kurz ein Prozess statt, zu schauen: Wo ist es am sinnvollsten zu sein? Kann ich da zusagen, kann ich diese Einladung annehmen? Und dieses mitfühlende Betrachten der Gesamtsituation führt dann zu einer Entscheidung, die völlig logisch ist, weil diese Entscheidung das ist, was als die sinnvollste Handlung erlebt wird. Für den anderen sieht es so aus, als ob du dich entschlossen hättest. Dabei hast du nur geschaut, was das Sinnvollste ist und das war dann die Entscheidung. Vielleicht kommt es euch wie ein Prozess der Entsagung vor, wie wenn man dem Ich entsagen müsste. Tatsächlich kann man sich so viel Anstrengung ersparen, denn das Ich würde zum selben Schluss kommen, wenn es all die Informationen hätte, die das erwachte Gewahrsein hat. Es ist nur sehr mühsam. Und da geschieht es spontan. Lasst es euch mal durchs Herz gehen.

**Wir schaffen zwischen uns und dem – vermeintlichen – Objekt, von dem wir denken, es existiere, eine Verbindung, die uns wie ein Strick daran bindet und uns unter seinen Einfluss bringt.**

Nehmt doch mal so ein Lieblingsobjekt von euch, von dem ihr kaum loskommt. Zum Beispiel Thema „Partnerbeziehung“, also irgendetwas oder jetzt gerade eine anstehende Entscheidung, von der ihr kaum loskommt. Oder manchmal ist es so, dass man aus Versehen den Kühlschrank aufgemacht hat und

reingeguckt hat und was gesehen hat, was man gerne mag, und schließt den Kühlschrank und kommt irgendwie nicht mehr davon los. Ja, Strick ist klar, oder? Mit dem Objekt.

Wenn wir das mit Menschen erleben, dass wir mit Menschen so verbunden sind aufgrund von starkem Wollen, starkem Haften, sie schön finden, toll finden, angezogen sein, verliebt sein, oder starke Abneigung, nicht haben wollen. Den auf keinen Fall, die auf keinen Fall, und so. Dann ist das genauso. Das sind Stricke. Und man fühlt sich so was von unfrei. Und in diesem „für toll finden“ und „für mies finden“ merken wir gar nicht, dass das, worauf wir uns beziehen, ein Prozess ist. Die Person, die wir da toll gefunden haben, ist vielleicht gerade schon ganz woanders, innerlich und äußerlich. Meine ersten Jugendlieben, die sind immer noch so jung, wie sie damals waren. Wenn ich denen dann jetzt begegne, ist es ganz anders. Und so geht es mit allem, mit allem.

Wir vergegenständlichen, es entsteht so ein berühmtes Standbild, darauf beziehen wir uns. Wir sind vielleicht jetzt noch beschäftigt mit der Jugendliebe, die wir nicht haben leben können. Diese entgangene Gelegenheit, unglaublich, die gibt es gar nicht mehr. Mich gibt es nicht mehr wie damals, die gibt es nicht mehr wie damals, hat sich alles geändert und doch ist eine Fixierung kein Problem. Lustigerweise nennt man das Eintauchen von einem Foto ins Fixierungsmittel „fixieren“. Das Bild wird mal richtig sicher fixiert. Und indem wir uns die Geschichte wiederholen, fixieren wir sie immer weiter. Es verändert sich zwar auch im Wiederholen ein bisschen. Wir können es nicht vermeiden, dass es trotzdem Prozess bleibt, aber wir tun unser Bestes.

**Die Fixierung auf das Objekt führt zu einer Abhängigkeit, die viele Gedanken und emotionale Schwankungen bewirkt.**

Da sitzen wir in Beatenberg, niemand bedrängt uns, niemand will etwas von uns und in unserm Geist gehen so viel Prozesse ab zu Dingen, um die wir uns jetzt gar nicht zu kümmern haben. Brauchen wir gar nicht. Niemand fragt uns irgendetwas.

**Wenn wir den Geist entspannen, durchtrennen wir den Strick, der uns an die Objekte der Erscheinungswelt bindet.**

Lasst uns das mal ganz konkret an diesem Objekt im Kühlschrank vorstellen – das hatte bei euch den größten Erfolg. Also, ihr sitzt im Wohnzimmer auf dem Sofa und: „Nein, heute gibt es keinen Rotwein, oder heute gibt es kein Eis oder heute gibt es ...“ – was auch immer – „tut mir nicht gut, hatte mir was anderes vorgenommen“. Was müssen wir tun in unserem Geist? Das Stichwort ist Entspannen!

Doch wie kriegen wir das hin? Wir können uns auf etwas anderes konzentrieren. Wir lösen also den Geist aus dieser Fixierung, indem wir vorübergehend einen anderen Fokus nehmen – Meditation mit Bezugspunkt, atmen, Körper spüren. Oder wir können auch direkt in die Fixierung hineinschauen. Wie fühlt sich das an so ein Verlangen? Und dann merken wir, dann durchschauen wir diesen Humbug. Wir durchschauen die Illusion der Freude, die damit einhergeht. Wir können's trotzdem noch tun. Wir bleiben immer noch frei hinzugehen. Aber wir nüchtern uns selbst aus.

Wir merken ... „ah“ ... „ah jaaa“ ... und indem sich der Geist öffnet, erleben wir im Moment selbst eine Befriedigung, nämlich den offenen, befriedigenden Geist des Entspanntseins. Das ist, was eigentlich löst. Wir machen eine neue Erfahrung, die keine Erfahrung von Mangel ist. Es ist alles in Ordnung jetzt gerade – es ist alles in Ordnung. Und wenn ich will, kann ich mich nochmal auf das Objekt beziehen, in aller Freiheit. Aber ich entspanne in einen offenen, wohltuenden Geisteszustand hinein. Den suche ich auf. Da löst sich alle Langeweile auf, da löst sich alle Einsamkeit auf, da löst sich der Stress von der Arbeit auf, der mich sonst dazu führt, eben die Packung Kekse auszupacken oder Schokolade oder sonst was. Das löst sich – in der Entspannung.

Und dann können wir immer noch gucken. Und dann merken wir oft, wenn wir das getan haben, dass wir das, was uns da so bewegt hat, so interessiert hat, völlig vergessen haben. Wir sind schon wieder

woanders unterwegs. Es war gar nicht so wichtig. Und wenn wir darauf zurückkommen, können wir ja entspannt darauf zurückkommen. Versucht das mal. Das kennt ihr wahrscheinlich: Diese Prozesse, die ich beschreibe. Es geht immer darum, aus der Anspannung – Fixierung bedeutet Anspannung – ins gelöste Sein zu finden. Das kann man direkt. Wer den Prozess kennt, kann einfach sagen: Jetzt reicht's aber! Und dann ist auch schon gut, ohne noch irgendwelche Hilfsmittel, einfach so wie wir die Hand, die festhaltende Hand auch öffnen können, so einfach können wir auch den Geist öffnen.

**Wenn wir den Geist entspannen, durchtrennen wir den Strick, der uns an die Objekte der Erscheinungswelt bindet. Dadurch entsteht eine wohltuende Ruhe, in welcher der Geist nicht länger von allen möglichen Vorstellungen über Objekte des Anhaftens aufgewühlt wird.**

**Die meisten unserer Gedanken, die das Zuruhelassen des Geistes so erschweren, kreisen um weltliche Anliegen und Wünsche, kurz: Glück erlangen und Leid vermeiden zu wollen. Sie kommen von unserem Anhaften an dieses Leben und von unserem mangelnden Bewusstsein der Vergänglichkeit und des Todes.**

„Wenn wir anhaften an dieses Leben“ ist so ein standard-tibetischer Ausdruck. Wenn wir das ein bisschen einfühlsamer übersetzen, ist das ein „Beschäftigt Sein mit den Angelegenheiten dieses Lebens“. Wir sind sehr stark beschäftigt damit. Immer drängt das in den Vordergrund: Die unmittelbaren Dinge, um die es hier im Leben geht und wie wir da noch etwas Schönes machen können und uns dort vielleicht aus Leid befreien, beispielsweise eine Massage zu kriegen, damit es mit den Schmerzen ein bisschen leichter geht und dieses und jenes. Wir versuchen überall noch ein bisschen etwas rauszuholen und vergessen den großen Blick.

Der große Blick ist, dass das Ganze schon sehr schnell vorbei sein könnte. Dass wir vielleicht gar nicht mehr so viel Zeit haben, uns darin zu üben, einen freien, entspannten Geist zu haben, mit dem wir getrost sterben können. Der sich auch nach dem Tod, also nach der Trennung von Körper und Geist, noch bewährt. Da laufen wir so den einzelnen Dingen hinterher, das nennt man „die Angelegenheiten dieses Lebens“ und wir vergessen die große Sicht, dass wir ja alt werden, dass wir sterben werden, vielleicht auch schon jung sterben werden, dass es weiter geht. Und was dann? Wir sind zu dicht dran, wir sind mit diesem Leben so beschäftigt, so dicht dran, dass wir den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen.

Das ist ein Merkmal des Dharma-Unterrichts. Dharma-Unterricht hat immer die Wirkung, dass wir wieder die Vogelperspektive kriegen, eine Gesamtperspektive. Das könnt ihr bei jedem Lehrer erleben. Jeder Lehrer führt uns in eine neue Gesamtschau dieser Prozesse. Das ist Dharma, damit wir nicht so an den Einzelheiten kleben und dann aus der Gesamtschau wieder ins Detail zurückkehren und dort dann ganz geschickt gestalten, weil wir aus einer Gesamtsicht herauskommen.

**Aber wir wollen nicht sehen, was wirklich in unserem Geist geschieht, und sind überzeugt, unsere Unruhe würde von anderen Menschen oder von Situationen hervorgerufen. Wir meinen, es sei ihretwegen, dass unser Geist von Stolz, Ärger und dergleichen aufgewühlt ist. Haben wir jedoch verstanden, dass alle unsere Gedanken und Emotionen von innen kommen und nicht auf äußeren Ursachen beruhen, hören wir auf, anderen die Verantwortung zuzuschieben, und unser Geist wird nicht mehr von diesen emotionalen Reaktionen geschüttelt.**

Da kommen wir jetzt in ein großes Thema. Arbeiten mit den Emotionen. Ist das noch so, obwohl ihr viel Dharma schon gehört habt, dass ihr das Gefühl habt, die Emotionen ... dafür sind andere verantwortlich? Manchmal schon. Der Chef könnte ein bisschen anders sein. Überhaupt: Die da oben könnten ein bisschen anders sein. Die Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen könnten ja vielleicht ein bisschen anders sein. Immer wenn wir den Wunsch haben, die könnten doch ein bisschen anders sein, die Nachbarn könnten ein bisschen ruhiger sein, die könnten mich auch ein bisschen angenehmer ansprechen. Der könnte auch ein bisschen langsamer fahren und mich ein bisschen rücksichtsvoller überholen, und überhaupt, dass

da jetzt niemand dran denkt, das Fenster aufzumachen, (Gelächter) ... hier auf dem Sitz sitzen, weil das der Einzige ist, der reden kann, hat man natürlich alle Vorteile.

Immer wenn in mir der Gedanke auftaucht, die Welt möge doch bitte anders sein, dann bin ich dabei Emotionen nach außen zu verlagern. Das ist krass. Ich falle dann heraus aus diesem Gewahrsein, dass die Situation wie sie jetzt ist, ein perfekter Moment des Erwachens ist. Jetzt eigentlich ist alles, was es braucht, um zu erwachen. Und wenn mich der jetzt anmotzt, dann ist das einfach so und ich kann damit umgehen. Ja, innerlich, wenn ich mich nicht identifiziere, dann ist das kein Problem. Der braucht nicht anders zu sein. Es ist für ihn schade, dass er sich so ärgert, aber es ist für mich kein Problem, er muss nicht meinetwegen anders sein. Und so geht es mit allen Emotionen. Wir haben so viel emotionalen Stoff, solche immensen Muster, dass wir, wenn wir uns auf das Meditationskissen begeben, das zwar zu Anfang als angenehm empfinden, aber dann beginnt die Arbeit. Dann kommt eine Emotion nach der anderen. Und es braucht niemand im Raum zu sein. Es geht ganz allein. Im Alltag merken wir das nicht. Das findet auch statt, dass das von innen kommt, aber wir haben genug Ausreden. Da sind Auslöser, da sind Verantwortliche, da sind immer Bedingungen, die das bewirken. Und das nennt man das konstante Projizieren unserer inneren Bewegungen nach außen. Und im Wechselspiel verstärkt sich das dann noch.

**In solch einem Moment, in dem wir gewahr werden, dass alles aus dem Geist selbst entsteht, löst sich unser Haften an der Vorstellung einer objektiv, getrennt von uns existierenden Welt auf. Dadurch werden wir völlig frei und leiden nicht mehr.**

Da er das echt behauptet, dass wir da nicht mehr leiden, sollten wir uns den Satz vielleicht noch mal anschauen. Wenn wir gewahr werden, dass alles aus dem Geist selbst entsteht, dass alles Geistige erschaffen ist, geistiges Gestalten, löst sich unser Haften an der Vorstellung, an der Idee, unser Fixiert-Sein auf die Idee einer objektiv existierenden Welt getrennt von uns, auf.

Nichts existiert getrennt von uns – gar nichts, von dem was wir wahrnehmen. Natürlich mag es irgendwo jede Menge geben, was wir nicht wahrnehmen, aber das ist nicht unsere Welt. Unsere Welt ist immer das, was in unserer Wahrnehmung entsteht. Alles andere ist Hypothese. Und das Einzige, was von der hypothetisch existierenden Welt existiert, ist die Vorstellung in unserem Geist, und dann sind wir wieder bei uns. Also das, was von unserem Zuhause jetzt existiert, was jetzt relevant ist, das sind die Vorstellungen, die wir von unserem Zuhause haben. Damit arbeiten wir, das ist unsere Welt. Und die existiert nicht getrennt von uns. Und auch wenn wir dann nach Hause kommen und unser Zuhause erleben, ist es wieder unsere Wahrnehmung. Und wir werden sie etwas anders erleben als unsere Mitbewohner. Das ist ganz klar.

Selbst wenn wir zu zweit hier in dem Kurs sind, z.B. gibt es ja ein Ehepaar hier im Kurs, die kommen gemeinsam nach Hause, in dieselbe Wohnung und werden es unterschiedlich erleben. Ist doch klar. Wir erleben es jetzt hier schon unterschiedlich, wie sollte es zuhause anders sein? Es gibt keine getrennt von uns objektiv existierende Welt, die ein Gegenstand unserer Wahrnehmung wäre. Das ist so weitreichend. Wow, das ist so weitreichend, das ist so grundlegend, was wir hier gerade besprechen. Die Welt, in der ich leide, das ist die von mir selbst geschaffene Welt. Die in diesem Geist entstehende Welt des Leidens, das ist sie. Es setzt uns jetzt gerade ja keiner zu.

Natürlich verstehe ich das, dass wenn man unter schwierigen Bedingungen ist, und dass natürlich in diesem bedingten Entstehen andere genauso mitgestalten wie ich. Das ist ja klar. Ich bin nicht der einzige Gestaltende in dieser Welt, sondern alle gestalten mit. Dann sind auch noch die natürlichen Bedingungen, also Wetter, die Winde, das Wasser usw. Das gestaltet alles mit.

Aber was meine Innenwelt gestaltet, dafür bin ich verantwortlich. Und das kann ich sehr schnell abgleichen, in dem ich mir vorstelle, ich würde als Buddha durch die Welt gehen. Dann merke ich den Unterschied. Wie sieht das wohl aus, wenn ich als Buddha durch die Welt gehe? Wie würde ich dann das Jetzt erleben? Wie die Person, die sich ärgert, erleben? Die Herausforderungen des Wetters? Die Herausfor-

derungen des Altwerdens? Deswegen arbeiten wir im tibetischen Buddhismus so sehr mit der Vorstellung ein Buddha zu sein, weil das uns einerseits ermöglicht, eine ganz andere, sehr heilsame Sicht einzunehmen und es andererseits den Kontrast zu unserem normalen Anhaften besonders deutlich macht. Ah, da merke ich dann, wie eng mein Geist eigentlich wird, wenn ich im Greifen bin.

So, ich habe mal wieder ein bisschen überzogen. Ich danke euch und wünsche euch eine schöne Gehmeditation.

#### **4.4. Weg der Meditation – Augenblicklichkeit (S. 204-206)**

*Audio 19: 19 LT Meditation-Augenblicklichkeit S.204\_Einsicht\_3 Kayas-Körper. Bberg 24.4.18*

##### **\* Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen \***

Heute Abend gehen wir ins Thema der Augenblicklichkeit, Seite 204, letzter Absatz. Es geht immer noch um dieses Phänomen Geist, nicht wahr.

**Geist ist eine Abfolge von Gewährseinsmomenten – und diese Momente augenblicklichen Gewährseins lassen sich nicht ausdehnen. Wir können nicht sagen: »Gedanken, bitte haltet mal kurz an, damit ich euch anschauen und verstehen kann.« Zu versuchen, die geistigen Bewegungen anzuhalten, um einen Gedanken oder eine Erkenntnis länger zu betrachten, blockiert die natürliche, spontane Dynamik des Geistes.**

Ich glaube, das ist verständlich, nachdem was wir in den letzten Tagen schon so untersucht haben. Das einzige Problem hier in dem Satz ist der Ausdruck Momente, es gibt keine wirklichen Momente, es gibt keinen Anfang eines Moments und kein Ende eines Moments, es ist eine Kontinuität. Man spricht halt so, man sagt: „Im Moment sein“, aber eigentlich weiß niemand, was dieser Moment ist. Es bedeutet so, im Fluss des gegenwärtigen Erlebens zu sein.

Und Gendün sagt weiter:

**Es geht nicht darum, eine Einsicht zu erhaschen, um sie uns dann genau anzuschauen. Bei wirklicher Einsicht gibt es nichts, das angeschaut oder verstanden werden könnte.**

Das ist nun nicht einfach nur nett daher gesagt oder ein bisschen Plaisanterie, es ist wirklich so. Bei wirklicher Einsicht ist alles einfach klar. Es ist klar, und da ist kein Gegenstand, der klar ist. Es ist klar, wie es ist. Da kann man nicht noch etwas näher anschauen, um es dann vielleicht noch besser zu verstehen, geht gar nicht. Wenn man das Gefühl hat, man müsse noch etwas anschauen, noch näher schauen – dann war es keine Einsicht. Es sind immer noch ein bisschen Schleier aktiv.

Es gibt plötzliche Einsicht, also unmittelbar, und es gibt allmählich dämmernde Einsicht. Aber bei beiden Formen der Einsicht kann man nicht nachschauen und es irgendwie schneller machen oder noch ein bisschen überprüfen. Es ist einfach dann entweder sofort klar, oder mit der Zeit, ohne dass man genau merkt, wie es passiert, wird es immer klarer und offensichtlicher.

Die meisten Praktizierenden gehen den Weg der allmählichen Einsicht, so wie es morgens allmählich hell wird, wenn die Sonne aufgeht.

**Solange wir den Wunsch hegen, etwas zu verstehen, zu definieren und zu erklären, verfehlen wir den eigentlichen Punkt der Praxis und setzen das gewöhnliche gedankliche Fixieren fort.**

Wir meinen in dem Fall, dass wir den Intellekt nutzen könnten, um zu echtem Verständnis zu kommen, aber der Intellekt stößt sehr schnell an seine Grenzen. Und wenn wir dann insistieren und das mit dem

Nachdenken lösen wollen, drehen wir uns im Kreis; wir bleiben in der Welt unserer vorgefassten Begriffe und Meinungen.

**Wenn wir uns eine Einsicht aneignen wollen, dann gibt es jemanden, der etwas verstehen will – und schon erschaffen wir wieder das Ich oder den Denker. In Wirklichkeit gibt es niemanden, der versteht und kein Objekt, das verstanden wird – sondern einfach nur Sehen.**

Das trifft auch für das normale Sehen zu. Auch im normalen Sehen gibt es keinen Sehenden getrennt vom Gesehenen. Sehen findet statt, Hören findet statt – ihr hört das alles, ohne euch sagen zu müssen: Ich höre – das findet einfach statt. Verstehen, auch von so Worten, findet jetzt einfach statt.

Dieses „Ich-will-verstehen“, das setzt immer dann ein, wenn wir nicht verstehen. Verstehen selbst passiert direkt und unmittelbar und wenn wir nicht verstehen, dann kommt die Anstrengung rein. Dieses „Ich will“ und das Bemühen und so.

Alle diese Prozesse, die unser Leben ausmachen, die finden erstmal ohne ein Ich statt. Und wenn irgendwie, ja, wenn uns das nicht reicht oder wenn wir unsicher sind und uns vergewissern wollen, dann kommen die ichbezogenen Schlaufen hinein.

*Nagarjuna* hat dies immer am Beispiel des Gehens erklärt, dass das Gehen stattfindet. Wir gehen einfach – es geht, ja? – da gibt es keinen Gehenden, der geht. Es wird gegangen. Genauso wie jetzt im Sitzen. Gibt es jetzt eine Sitzende? Nö, es ist ein totales Konstrukt. Wo wäre der Sitzende, wenn wir aufstehen? Dann gibt es eine Aufstehende, und dann gibt es eine Stehende – das sind alles Konstrukte, das passiert. Die Kräfte führen dazu, dass wir sitzen, dass wir aufstehen, dass wir gehen. Da ist nicht extra nochmal jemand außerhalb dieses Prozesses.

Verstehen findet statt und dann sagen wir: „Ich habe verstanden“. Aber das ist nachher. Aber bei dieser Art des Verstehens von der Lama Gendün spricht ist es geradezu ein Zeichen, dass man nicht verstanden hat, wenn man dann sagt: „Ich habe verstanden“. Da fällt man gerade wieder in die Illusion. Also, mal gucken, was er uns sonst noch sagt. Also er sagte gerade:

**In Wirklichkeit gibt es niemanden, der versteht und kein Objekt, das verstanden wird – sondern einfach nur Sehen. Sobald wir wieder an einem Ich haften, gibt es kein Sehen mehr.**

Da sagt er's ja. ihr dürft gerne für das Wort Sehen auch Erwachen einsetzen. Es gibt niemanden ..., in Wirklichkeit gibt es niemanden, der erwacht. Und nichts, zu dem wir erwachen. Sobald wir wieder an einem Ich haften, gibt es kein Erwachen mehr.

Was macht euer Intellekt, wenn er solche Sätze hört? (lacht) Er steigt aus – sehr gut – das ist eine vernünftige Reaktion. Gibt es in euch eine intuitive, also eine Ahnung, dass das so sein könnte? Ja, so ein bisschen. Einige nicken von euch. (Antworten aus dem Publikum:) Eine fragende Ahnung, sehr schön. Wir wissen nämlich eigentlich aus direkter Erfahrung, wie einfach das Sein sein kann. So vieles vollzieht sich in unserem Leben, ohne dass wir ein Ich aktivieren. So vieles. Also, es ist selten so, dass wir uns z.B. mit einem Ich-Bewusstsein anstrengen, etwas zu hören. Das geschieht die ganze Zeit. Ich, Sehen, ich-will-sehen, dass ein Ich-Bewusstsein so das Sehen unternimmt. Nein, nein über das Gehen denken wir auch nicht nach und machen ichbewusste Anstrengung.

Aber beim Gehen und Sehen und Hören und Fühlen und Denken kommen ständig interpretierende Bemerkungen. Da ist das sogenannte Ich-Gefühl, diese Ichbezogenheit aktiv. In diesen Schlaufen, da sind diese ichbezogenen Kräfte zu spüren. Dann könnten wir meinen, dass es bei den komplizierteren Aktivitäten ein Ich bräuchte. Und das ist gar nicht der Fall. Auch kompliziertere Prozesse laufen geschmeidiger ab, wenn keine Ichbezogenheit dazwischenfunkt. Müsstet ihr mal überprüfen. Nicht nur mal, sondern ich denke, dass das eine Weile braucht, so, das alles zu überprüfen.

**Wenn wir mit der Aussicht, nicht verstehen zu können, unzufrieden sind, so liegt das daran, dass wir etwas für uns selbst möchten.**

Wir können da wieder einfügen: Wenn wir bei der Aussicht, dass wir beim Erwachen nicht zuschauen können, unzufrieden sind, so liegt das daran, dass wir etwas für uns selbst möchten.

**Wir erhoffen uns die Fähigkeit, Dinge kontrollieren und meistern zu können.**

Fürwahr. Wir haben doch das Gefühl, wir kommen zum Dharma-Kurs, zu so einem Retreat oder machen sogar lange Retreats und würden das Leben dann besser in den Griff kriegen. Ob das dann so ist? Vielleicht werden wir nur etwas offener dafür, dass sich das Leben nicht kontrollieren lässt. Und deswegen kommen wir besser damit zurecht, fließen besser mit.

**Aber in Wahrheit können wir nichts kontrollieren, nichts verstehen. Wollen wir zum wahren Verständnis gelangen, müssen wir alles persönliche Verlangen loslassen.**

Alles dreimal unterstreichen. Es gibt keine Ausnahme, keine. Ich habe alles versucht, ich schwör euch. Ich habe alles versucht, es noch besser zu machen und intelligent war ich auch usw. und voller Motivation und, alles, alles ... hab mir nur den Kopf an der Wand eingehauen. Geht nicht. Diese Art von Verständnis eröffnet sich einem nur im Loslassen, sich selbst vergessen, unwichtig werden, auch wenn es nur für einen Moment ist – wir brauchen ja nicht ständig unwichtig zu sein. Und wenigstens für die Momente der Erkenntnis.

**Wir sollten den Denker suchen, der verstehen und kontrollieren möchte.**

Ich habe euch das vielleicht schon mal erzählt: Mein erster Moment der Einsicht passierte nach einem tiefen Ausatmen, nachdem ich diese Atempraxis mit der Vasenatmung gemacht habe. Und dann, vergaß ich mich da drin. Ja, das war's. Ja, so einfach. Hätte ich nicht damit gerechnet, deswegen konnte es passieren. Es passiert immer in den Momenten, in denen wir nicht damit rechnen. Es kann nur dann passieren. Es kann nur dann passieren, wenn wir es nicht geplant haben. Eine entspannte Grundhaltung, in der wir ohnehin schon weniger wichtig sind, die hilft dabei. Bodhicitta, Hingabe, Dankbarkeit, diese Kräfte, die helfen dabei. Die machen es nicht, wir können es nicht machen. Wir können nicht die Liebe ankurbeln, das Mitgefühl und so und dann eine gewollt offene Geisteshaltung erzeugen, damit es dann passiert. Es ist immer das Loslassen, immer, das Geschehen lassen, eine echte Hingabe, in der wir uns ganz dem Sein anvertrauen, völlig, ohne noch so irgendwo ganz weit weg, so dass es kaum auffällt, einen kleinen Kontrollposten zu haben, so einen kleinen Beobachter. Vielleicht krieg ich's ja doch mit, wie es passiert. Geht gar nicht. Habe ich alles probiert.

**Wollen wir zum wahren Verständnis gelangen, müssen wir alles persönliche Verlangen loslassen.**

**Wir sollten den Denker suchen, der verstehen und kontrollieren möchte. – Suchen wir den mal. – Dann sehen wir, dass wir ihn nicht finden können, da es ihn als solchen gar nicht gibt.**

Es gibt ihn nicht als etwas Bleibendes. Es sind momentane Regungen, beobachtende Geistesaktivitäten, aber die hören dann immer auch wieder auf, die müssen ständig aktiviert werden, die sind nicht als etwas da, was wir untersuchen können. Und das Gute da dran ist, dass wir deswegen auch gar nichts gegen den Beobachter zu tun brauchen. Wir brauchen ihn nicht extra aufzulösen, den gibt es gar nicht. Genauso wenig wie wir das Ich aufzulösen brauchen. Das gibt es gar nicht – brauchen wir nicht aufzulösen. Es gibt kein stabiles Ich. Es gibt ein Sammelsurium von verschiedenen Kräften, die aktiv sind, die wir Ich nennen, aber die gibt es als solche nicht. Deswegen ist da kein Problem, gegen das wir angehen müssen. Wir hören nur auf, diese Illusion zu nähren. Das ist alles. Dann kommen die Kräfte zum Erliegen. Wenn wir den Beobachter, diese kontrollierende Instanz, die alles verstehen und kontrollieren möchte, wenn wir den nicht nähren, nicht zu stark nähren und immer weniger nähren, dann ist weniger Saft in der Leitung, und allmählich kommt es zum Erliegen.

Es gibt kein Ich, was es aufzulösen gäbe, gibt es nicht. Wir hören nur auf, in ichbezogenen Mustern zu denken, da Kraft reinzuschicken, in diese Formen des Wahrnehmens, des Denkens. Es ist ein bisschen wie alte Eisenbahnschienen. Die brauchen lange, die überwachsen, ok, wachsen zu, aber bis diese alten Bahnungen sich so ganz auflösen, da können Generationen vergehen, eine lange Zeit.

Zu Anfang ist es noch so, dass wir sie jederzeit wieder aktivieren können. Und ab und zu rollt mal noch ein Zug über unsere Bahnungen der Ichbezogenheit. Mit der Zeit wird es weniger benutzt. Und bis wir auf diesen Gleisen ins Stocken kommen und die uns nicht mehr so vertraut sind, das wirkt irgendwie nicht nur seltsam, sondern wir merken sofort, dass diese Art des Seins Leid verursacht und haben überhaupt kein Interesse mehr, sie zu nutzen. Mit dieser Art, in der Welt unterwegs zu sein, so ichzentriert, das ist ganz schön anstrengend. Das ist Dukkha, das ist Leid. Und dann hat man gar kein Bedürfnis mehr, diese Wege einzuschlagen.

Bei ganz tiefer Erkenntnis ist es so, dass man das Ich-Gefühl gar nicht mehr zusammenkriegt. Es setzt sich nicht mehr zusammen. Die Illusion ist so grundlegend aufgelöst, dass man sie nicht mehr zusammenkriegt. Man kriegt das alte Ich-Gefühl nicht mehr hin. Man kann sich nicht mehr so Ich fühlen, wie man das in seiner Jugend / jungen Erwachsenenzeit gefühlt hat. Das geht nicht mehr und das ist wunderbar. Es ist so viel freier. Das ist richtig transformierende Erkenntnis. Dann lassen sich die alten Gleise nicht mehr nutzen. Nicht mehr über längere Strecken, weil es sofort spürbar wird. Der Kontrast zum entspannten Sein ist so spürbar: Wenn plötzlich wieder diese ichbezogene Sorge auftaucht, wenn die Ängste oder Bedürfnisse in einer Intensität, als ob sie real wären auftauchen ... das geht irgendwie gar nicht mehr. Das bauscht sich nicht mehr so auf.

Aber seid auch schon informiert, dass es, bis es zu so einer tiefen Erkenntnis kommt, schon ein rechter Weg ist. Es kommen erst viele kleine Erkenntnisse, viele, die auch schon transformierend wirken, die uns zeigen, dass es einen ganz anderen Weg gibt, und es entsteht Gewissheit über diesen Weg. Und dann geht es darum, den immer wieder zu gehen. Das tun wir fast natürlich. Fast von selbst. Also der letzte Satz war:

**Dann sehen wir, dass wir ihn – den Denker – nicht finden können, da es ihn als solchen gar nicht gibt. Wenn es keinen Denker gibt, ist es nur natürlich, dass es auch kein Verstehen gedanklicher Prozesse und des Geistes gibt.**

Also keinen Verstehenden, müsste da wohl stehen. Also jemanden, der das alles versteht.

**Denker und Gedanken sind leer, ohne wirkliche Existenz.**

Also nicht fassbar. Das, was wir Denken nennen, dieses Ich-Gefühl, was wir erahnen können, was manchmal ganz stark wird, gerade so wenn wir getroffen sind, wenn uns jemand beleidigt oder enttäuscht hat, dann ist dieses Ich-Gefühl manchmal ganz gut zu spüren. Und wenn wir da hineinschauen, ist wieder niemand zu finden. Es sind diese Gefühle, die da sind, das sind Geistesbewegungen; die sind nicht als solche stabil. Sie sind nicht fassbar, etwas Stabiles, sie sind da, aber nicht stabil. Und diese Gefühle sind auch wieder vorbei, sobald das darin aktive Greifen vorbei ist. Da ist kein Unterschied zwischen Denker und Gedanken, das sind beides Geistesbewegungen, mit etwas unterschiedlichem Geschmack. Das sind alles Meditationsaufgaben. Nicht? Das ist alles etwas, was ihr untersuchen könnt.

Ihr könnt euch einfach das Buch nehmen, deswegen unterrichten wir das ja auch, und immer wieder mal so einen Satz, zwei Sätze kontemplieren, dann hinspüren und dann den Geist in das Nicht-Begriffliche hineingleiten lassen. Da ist ein Segen drin, der euch hilft, dass das klarer wird. Es wird klarer, von was da die Rede ist.

**Denker und Gedanken sind leer, ohne wirkliche Existenz. Diese fundamentale Leerheit ist der Wahrheitskörper. Dharmakaya.**

Das sind jetzt wieder Ausdrücke! Körper hat nichts mit Körper zu tun, sondern bedeutet einfach, dass es etwas total Verlässliches ist. Das ist die verlässliche Dimension der Wahrheit, des wahren Seins, des Dharma, des Dharmas an sich.

Wisst ihr noch? Ich habe euch *Dharmakaya* schon erklärt beim letzten Mal. Soll ich's nochmal wiederholen? Zuerst wurden die Sammlungen, der Korpus der Dharmalehren *Dharmakaya* genannt. Dies ist die älteste Bedeutung des Wortes. Die Sammlung der Lehren des Buddhas. *Dharmakaya*, so wie wir sagen: ein Korpus, den gibt es bei Musikstücken oder bei Texten und so, wir nennen diese Gesamtheit einen Korpus. Und genauso haben sie es in der indischen Sprache auch gehalten. Und dann wurde der Buddha *Dharmakaya* genannt, weil im Buddha ja die Gesamtheit der Lehren zu finden war. Dann hieß es, der Buddha selbst, sein Körper, seine Präsenz ist der *Dharmakaya*. Und offenbar hat sich der Buddha dagegen verwehrt und hat gesagt: Nicht ich hier, nicht das hier ist der *Dharmakaya*, sondern das, was das Erwachen ist, die Essenz des Erwachens, das, was dieser Seins-Strom verwirklicht hat, das ist der *Dharmakaya* und aus dem entstehen alle Dharmas, alle Lehren; die entstehen aus dieser Dimension, aus dieser offenen Dimension des Erwachens. Und in diesem letzten Sinn benutzen wir hier dieses Wort. Also die offene Dimension des Seins wird Wahrheitskörper genannt. Sie wird auch manchmal *Dharma-dhatu* genannt statt *Dharmakaya* und heißt dann Raum der Phänomene, Raum der Dharmas; das ist ein Synonym: *Dharmadhatu*.

Ihr braucht diese Begriffe nicht zu lernen, aber es ist gut, wenn ihr die Scheu davor verliert. Dass ihr merkt, dass damit eigentlich dieses ganz natürliche offene Sein gemeint ist.

**Die Strahlkraft oder Dynamik dieses leeren Geistes – dieses offenen Seins –, seine Fähigkeit, Gedanken hervorzubringen, das nennen wir Freudenkörper. *Sambhogakaya*.**

Und, das ist die Dimension des Seins, die den dynamischen Aspekt des Erwachens beschreibt. Erwachen ist nicht einfach nur offener Raum und irgendwie statisch, sondern da ist eine Dynamik, eine Kraft, die die Fähigkeit hat, alles Mögliche hervorzubringen. Diese Dynamik, die wird Freudenkörper genannt. Freudenkörper, weil dieser Dynamik so wie die Urfreude innewohnt. Diese dem offenen, wachen Geist innewohnende Dynamik ist pure Freude ohne Ichbezogenheit. Daraus speist sich die Freude beim Meditieren. Wenn wir beim Meditieren in offenere Geisteszustände kommen, wird der Geist immer leichter und freudiger. Das ist bereits Ausdruck dieser natürlichen Strahlkraft, Leichtigkeit, Dynamik, die dem Geist innewohnt und die wir Freudenkörper nennen.

**Der vielfältige Ausdruck des Geistes, seine Fähigkeit im fortwährenden Wandel sämtliche Formen anzunehmen, ist der Ausstrahlungskörper. *Nirmanakaya*.**

Also das, was da entsteht, diese verschiedenen sogenannten Gedanken, die Formen, die sich bilden, die inneren Bilder, Klangbilder usw. die Konzepte, die Erinnerungen, und alle Gefühle, alles, was im Geist auftaucht, das ist was wie von der Dynamik ausstrahlt, so wie ein Feuerwerk. Das Feuerwerk, die einzelnen Punkte des Feuerwerks, die Lichtschlaufen usw., das ist was ausstrahlt von der Dynamik, von der Kraft des Geistes, in den weiten Raum, der die Natur des Geistes selbst ist. Das alles, diese drei, das passiert ständig. Der Raum ist ständig da, er ist immer unermesslicher Raum, unbehindert, dem eine Kraft innewohnt, ständig wahrzunehmen, Erscheinungen zu produzieren, zu verdichten, zu verstehen usw. Eine unaufhörliche Dynamik, die nennen wir den Freudenkörper, und das, was diese Dynamik hervorbringt, nennen wir die Ausstrahlung, den Ausstrahlungskörper.

Einige von euch fühlen sich jetzt vielleicht erinnert an die Trinität. Ist jemandem von euch schon der Gedanke gekommen? Ja, könnte man vergleichen.

Unten, auf S. 205:

***Wenn wir die spontane natürliche Aktivität des Geistes zulassen, werden wir in den Gedanken die drei grundlegenden Qualitäten des Geistes erkennen: – also im Denken werden wir drei Qualitäten erkennen – Leerheit, Strahlkraft und ungehinderte Manifestation.***

Wir denken ja jetzt gerade – wir können das direkt anwenden. Also wir nehmen wahr, das reicht aus, die Sinnesprozesse laufen, ziemlich intensiv sogar. Was ist die Leerheit, von dem, was jetzt gerade unser Erleben ist. Wir erleben jetzt ja, wir leben unser Sein in dieser Situation. Ihre Leerheit ist, dass darin gar nichts fassbar ist. Es ist total präsent, es ist lebendig, aber es hat keinen Wesenskern, es ist leer von etwas Greifbarem, das ist mit Leerheit gemeint. Die Fülle, die wir erleben, ist ohne einen Kern, leer von einem Ich, von etwas Greifbarem, von etwas Solidem. Diese Art Leerheit ist gemeint.

Ich habe bis jetzt immer noch kein besseres Beispiel gefunden, um das zu erklären: Das ist, wie wenn wir überzeugt sind, unser Partner ist in dem Zimmer. Die Tür ist aber zu. Jemand kommt zu Besuch und wir sagen: „Ich hol den mal eben“. Und wir machen die Tür auf und er ist gar nicht drin. Und wir drehen uns um und sagen: „Nein, das Zimmer ist leer“. Natürlich ist das Zimmer nicht leer. Aber es ist leer von dem, was wir darin erwartet haben.

Ja? In dem Sinne ist das gemeint. Unser Geist ist nicht leer, unser Geist ist leer von dem, was wir dort immer vermutet haben. Ein Ich, etwas Greifbares, eine Seele. Irgendetwas, dessen man habhaft werden könnte. In dem Sinne ist er leer, doch er ist ansonsten eine Fülle. Es könnte sein, dass der Raum richtig voll ist, ja? Also die Leerheit, von der wir hier sprechen, ist nur in Bezug auf das, was wir erwartet haben. Dass wir irgendwo etwas Greifbares finden können. Wir hatten gedacht, dass in der Emotion, die wir haben, z.B. in unserer Angst irgendetwas zu fassen ist. Aber nein, sie ist leer, d.h. nicht, dass sie nicht existiert, sie ist leer, weil sie Prozess ist und da gar nichts Solides hat und sie sich im Nu auflösen kann. Genauso mit der Wut, genauso mit jedem Konzept. Alles kann sich im Nu auflösen, es hat keinen bleibenden Kern, nichts, was bleibt.

Und selbst dieser Körper und alle Dinge der Welt, egal wie stabil sie aussehen, selbst die stabilsten Berge werden sich auflösen. Da bleibt nichts von übrig. Deswegen kann man auch von denen sagen, dass sie ohne Wesenskern sind, dass sie leer sind in diesem Sinne. Der Berg da drüben, wenn der mal zerbröckelt ist und zu Sand geworden ist, ja, dann wird in dem Sand nichts berghaftes mehr sein. Ok? Von der Jungfrau, dem Berg Jungfrau, wird in dem Sand, der die Lütschine (Fluss) runterfließt, nichts mehr von diesem Berg drin sein. Ja. Also es wird einfach nur wieder alles zu Staub, zu Sand und es konstruiert sich neu und es gibt irgendwo eine Sanddüne oder was auch immer. Ja. Es gibt etwas Neues. Und so ist das mit allen Dingen der Welt, mit uns selbst und allem anderen. Das ist mit Leerheit gemeint. Und da wir die Welt sowieso nur in unserem Geist wahrnehmen und sonst nichts aussagen können, reicht es aus, wenn wir merken, dass die Welt in unserem Erleben keine Substanz hat, nicht fassbar ist. Das ist ihre Leerheit.

Und zugleich gibt es da die Strahlkraft. D.h. das klare Erscheinen dieser Sinneswahrnehmung, die erscheint total klar. Ja? Und ungehindert, als ungehinderte Manifestation. Und diese Dynamik, die hört überhaupt nie auf. Offen, dynamisch und erscheinend, so könntet ihr euch das auch übersetzen. Offen, dynamisch und erscheinend, ungehinderte Erscheinungen. Das sind drei Grundqualitäten des Geistes, die in jeder Manifestation des Geistes, in jeder Geistesbewegung zu finden sind. Das nennt man die Natur des Geistes. In jeder Geistesbewegung sind diese grundlegenden Qualitäten zu bemerken. Was auch immer die Geistesbewegung ist, sie ist nicht fassbar. Wir entdecken Raum, wir entdecken Dynamik. Und in dieser Dynamik, in dieser Strahlkraft entstehen Erscheinungen. Das setzt sich so fort. Die ganze Zeit sind diese Qualitäten aktiv. Weil der Raum nichts behindert, kann die Dynamik ungehindert

alles entstehen lassen und es vergeht auch gleich wieder. Es geht ins nächste über. Und das ist die ganze Zeit so, während wir gerade zuhören, und das zu verstehen versuchen.

Und: gute Nachricht im nächsten Satz auf S. 206:

**Wir werden uns nicht, wie vielleicht befürchtet, in einem leeren, blanken Zustand wiederfinden, sondern werden entdecken, dass Gedanken der Schatz der drei Körper des Erwachens sind, die nie versiegende Quelle einer Fülle von Qualitäten.**

Vielleicht noch ein, zwei Sätze zur Erleichterung: Diese Fülle der Qualitäten, die ist ohnehin in uns. Es ist die Natur unseres Geistes. Qualitäten wie z.B. lieben zu können, mitfühlend, mitschwingend zu sein, verstehen zu können, kommunizieren zu können usw. All diese Qualitäten, die sind alle schon da. Die sind nur ein bisschen ausgebremst. Das nennt man Schleier, die kommen nicht ganz zum Tragen. Es ist, als ob sie nicht ganz durchscheinen könnten oder sich nur manchmal so ganz zeigen können und dann sind sie wieder verschattet, ein bisschen ausgebremst. Und wenn da kein Greifen mehr ist nach etwas Substantiellem, nach etwas Solidem, dann kommt es auch nicht mehr zu diesen Blockaden, die es verhindern, dass die Qualitäten sich im freien Fluss ganz zeigen können. Es ist ganz natürlich, es ist einfach so. Wo Greifen ist, wird so viel Energie aufgewendet, um an etwas hängen zu bleiben. Und das stört halt den Fluss. Und das stört auch das Fließen unserer inneren Qualitäten.

Schaut mal: Wenn ihr euch ärgert, wenn ihr Streit habt mit jemandem, in dem Moment fließt die Liebe nicht besonders gut. Na? Geht nicht, wir sind so damit identifiziert und sind in dem Greifen, was uns gerade verletzt hat oder wo wir uns missverstanden fühlen oder was uns nicht passt und so. Und da sind so viele von unseren Qualitäten gerade ausgebremst. Wir sind auch nicht besonders freigebig, sind auch nicht besonders dankbar, mitfühlend auch nicht. Merkt ihr, es ist kein Platz, es geht nicht. Und dann ist der Streit vorbei, man versteht sich wieder, fällt sich in die Arme, und alles ist wieder gut. Und die Freigebigkeit fließt, die Liebe fließt und was auch immer, es ist alles wieder bestens, alles ist wieder da. Immer noch mit dem normalen dualistischen Greifen aber deutlich weniger Greifen als vorher.

Wie wir lieben können und wie wir mitfühlen können, wie wir verstehen können, das ist unfassbar. Das Potential, das in uns steckt, ist unglaublich. Das, was wir bis jetzt erleben, ist eine Ahnung davon. Das ist schon wunderbar. Das kann sich noch viel häufiger zeigen und in viel größerer Intensität, wenn wir da mal aus dem Weg gehen. Nicht? So. Wenn wir uns nicht mehr so wichtig nehmen.

Und wenn das passiert, wenn euch das schon passiert ist, dann passieren die kleinen großen Wunder des Alltags, dann wird wie das Unmögliche möglich. Plötzlich. So.

## **5. Unterweisungen des 5. Tages (25.4.2018)**

### **5.1. Die vier grundlegenden Kontemplationen und Meditation**

*Audio 21: 21 LT Vier Kontemplationen\_Zuflucht&Bodhicitta. Bberg 25.4.2018*

Ich möchte den Tag wieder mit den vier Kontemplationen beginnen, diesmal aber ohne Anleitung. Ich werde nur den Gong ertönen lassen, die Klangschale, und kurz ansagen, um euch zu erinnern, aber jeder kann dann für sich selbst in diese Fragen und Kontemplationen hineinfliegen.

Wir beginnen natürlich damit, erstmal unseren Körper zu spüren, also die vielen Empfindungen, die jetzt gerade so erfahrbar sind, öffnen unsere Sinne. Wir richten uns keineswegs für einen erneuten Schlaf ein, sondern öffnen uns ganz für die morgendliche Energie, für das Licht, für die Klänge und für all die Geistesbewegungen.

Und dann kommt die erste Kontemplation über die kostbare Qualität unseres Lebens...

Dann Unbeständigkeit...

Und die erwünschten Auswirkungen unseres Handelns...

Und die Nachteile, uns in die bekannten samsarischen Muster zu verstricken...

Und dann die Frage: Worauf richte ich mich jetzt wirklich aus? Zuflucht...

Und dann die Kontemplation, wie ich andere Lebewesen dabei mitnehme, wie diese Praxis ihnen zugutekommen kann, Bodhicitta...

Und wie möchte ich aus dem Bodhicitta heraus jetzt praktizieren?

Und das tun wir dann.

### **5.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 106-107)**

*Audio 22: 22 LT Zuflucht&Erleuchtungsgeist S.106\_Freude-Feuer von Bodhicitta. Bberg 25.4.18*

**\* Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen \***

#### **Die eigene Meditation gestalten**

Ich hoffe, ihr wart heute Morgen in der Lage, die Zeit nutzbringend zu nutzen. Ich habe ja nur siebenmal den Gong geschlagen. Das ist ganz normal, das kennt ihr schon von den letzten Malen. Wir beginnen so in der Mitte des Kurses, euch ein bisschen zu entwöhnen, das heißt aus den geführten Meditationen raus ins Selbermachen. Darauf kommt es ja dann zu Hause an. Zu Hause ist zu empfehlen, dass ihr euch selbst schon führen könnt, dass ihr selbst wisst, ja: Wie möchte ich jetzt den Geist ausrichten, wie mache ich das?

Die sieben Schritte sind glaube ich ziemlich klar: Die ersten vier sind die vier grundlegenden Kontemplationen, dann kommt Zuflucht, dann kommt Bodhicitta, und dann muss ich wissen, wie ich jetzt meditieren möchte. Das muss jeder für sich selbst wissen. Und dieser siebte Punkt ist mir besonders wichtig: Dass wir immer wieder neu schauen, welche Art zu meditieren entspricht mir jetzt in meiner augenblicklichen Verfassung. Wenn wir immer wieder einen Standard durchziehen, dann kann das mit der Zeit zu einer öden Stimmung in der Praxis führen, so etwas Steriles, ein bisschen abgestanden. Und achtet drauf, dass die Praxis euch genau entspricht. Dafür kriegt ihr hier ja viele Anregungen. Es ist klar,

dass sie aus dem Bodhicitta heraus erwächst, also aus der Herzensöffnung und dem tiefen Verständnis der Natur des Seins. Aber wie genau wollen wir mit unserem Geist jeweils umgehen? Wenn wir das nicht wissen, dann lassen wir uns allzu sehr treiben in der Meditation oder bleiben bei dem Altvertrauten und dann kommt es vor, dass Praktizierende nach Jahren zu mir kommen und sagen: Jetzt mach ich das schon die ganze Zeit und hab keine Früchte von meiner Praxis. So viele Jahre habe ich jetzt schon auf den Atem meditiert und, und, und. Und es geht aber genauso auch im tibetischen Buddhismus: So viele Jahre mache ich nun schon vorbereitende Übungen, dieses und jenes.

Das hängt damit zusammen, dass wir es verpasst haben, die Praxis wirklich entlang der aktuellen Situation zu gestalten, als könnte man sich immer dieselbe Praxis überstülpen. Was man versuchen kann, bis zu einem gewissen Grad geht das, aber es muss flexibel bleiben. Also man kann immer mit dem Atem arbeiten, aber wie genau man mit dem Atem meditiert, das muss man an die Situation anpassen. Man kann immer die vier grundlegenden Kontemplationen machen, aber wie genau man sie in dem Moment macht, das ist wieder je nach Situation verschieden. Wir können immer Zuflucht nehmen und Bodhicitta entwickeln, aber wie genau wir das machen, das hängt von unserer jetzigen Verfassung ab. Ja, das wäre mir ein Anliegen, wenn ihr bis zum Ende des Retreats wisst, wie ihr meditieren möchtet. Wie ihr euch üben möchtet. So dass ihr das Zuhause tatsächlich auch weiterführen könnt. Ihr wisst ja, es gibt viele Audios von meinen Unterweisungen, aber ich bin überhaupt kein Fan davon, dass ihr Audios zu Hause zum Meditieren benutzt. Ich finde es viel besser, wenn ihr euch Notizen macht und allmählich lernt, euch selbst zu führen. Das weckt den inneren Lama – wie wir in unserer Tradition sagen. Es weckt den inneren Meister in euch – den Piloten kann man auch sagen. Und das führt euch viel weiter, als wenn ihr euch von Audios abhängig macht.

### **Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 106)**

Und jetzt gehen wir weiter bei Gendün. Wir sind immer noch in dieser wunderbaren Unterweisung, wie Freude der Motor der Praxis ist, Seite 106.

Der letzte Satz war:

*An das Wohl aller Wesen zu denken, verleiht  
die Kraft alle Schwierigkeiten zu überwinden.*

Das ist der kursiv gedruckte Satz. Es ist so ähnlich wie eine Mutter, die die Kraft findet, mitten in der Nacht immer wieder aufzustehen, wenn das Baby schreit. So. Für ein eigenes Projekt würde sie nicht aus dem Bett steigen. Aber für ihr Kind schon. Und dann ist es sogar manchmal ganz leicht, weil es die Liebe macht, das Mitgefühl. Und so ist es auch sonst im Leben. Mit diesen Kräften als Motor wird es ganz leicht, Dinge zu tun, die man für sich selbst eigentlich nicht angehen würde. Wenn Gendün Rinpotsche hier davon spricht, alle Schwierigkeiten zu überwinden, dachte er natürlich nicht so an Schwierigkeiten im Umsetzen unserer weltlichen Projekte. Sondern er dachte da an die Schwierigkeiten auf dem Weg des Erwachens. Also an das Wohl aller Wesen zu denken, kann einen auch mal dazu bringen, ein weltliches Projekt abubrechen. Ja, es geht da nicht immer gleich weiter und besser und so, sondern man denkt: Nein, also jetzt reicht es. Zum Wohl aller Wesen lasse ich das jetzt mal sein. Es könnte auch so rum sein. Das ist bei der Dharmapraxis anders. Wir haben uns manchmal in unseren ichbezogenen Projekten etwas verrannt und halten an etwas fest, was bei genauerem Hinschauen eigentlich gar nicht so sinnvoll ist, und da braucht man dann auch den Mut, das sein zu lassen und einen neuen Weg einzuschlagen und uns nicht mit aller Kraft zu überzeugen immer weiterzumachen, immer weiter, immer weiter. Das wäre gar nicht sinnvoll.

## Um Schwierigkeiten in der Dharmapaxis zu überwinden ...

**... erneuern wir das Versprechen, zum Wohle aller Wesen Erleuchtung zu erlangen immer wieder und lassen uns dabei nicht von Selbstzweifeln entmutigen, wie zum Beispiel: »Bin ich überhaupt dazu in der Lage, dieses Ziel zu erreichen?«**

Ich bin überzeugt, dass ihr schon einige Male diesen Gedanken hattet, während ich so unterrichtet habe. Spricht der Kerl doch immer von Erwachen und sogar von Buddhaschaft und so weiter. Das kann er doch anderen erzählen, aber ich bin dazu nicht in der Lage. Und genau das meint Lama Gendün. Er meint jeden von uns. Ich hab's euch schon erzählt, aber es war für mich ein eindrücklicher Moment, wo ich mal zu zweit mit ihm war, nur mit Übersetzerin und er sprach genau darüber zu mir und sagte: „Und denk nicht, du könntest das nicht, wie ich praktiziert habe, du sollst sogar besser werden als ich.“ Ja, das war der Hammer. Natürlich nicht, klar, denke ich jetzt auch noch so, aber tatsächlich hat sich im Laufe der Zeit der Zweifel, was potenziell möglich ist, aufgelöst. Potenziell ist das möglich. Nicht besser zu werden, sondern einfach in dasselbe Erwachen hineinzufinden.

Das sind starke Momente. Wenn der Lehrer, der einem da oben vorkommt, das so zu einem sagt und das mag für euch ganz ähnlich sein, dass ihr an euch zweifelt und denkt: Nein, ich doch nicht. Und das genau hält euch fest – lässt euch nicht fortschreiten. Ihr müsst schon auch an euch glauben, an das Potential, was in euch steckt. Wir Lehrer glauben daran, wir sehen das, wie es jedem möglich ist und würden uns so wünschen, dass ihr mehr Vertrauen in euer Potential hättet. Dann würde der Weg viel leichter sein. Nicht so viel Selbstzweifel. Also schaut häufiger mal in den Buddha-Spiegel. Und schaut mal wirklich hin, was eure Qualitäten sind.

Und tatsächlich ist es so, dass ihr ja ganz häufig inspiriert seid von den Unterweisungen und von den Vorbildern, denen ihr begegnet. Nun ist es so, dass ihr die Qualitäten in den Unterweisungen und in den Vorbildern gar nicht sehen könntet, wenn die nicht in euch wären. Die könntet ihr gar nicht sehen, das wäre gar nicht möglich. Ihr könntet diese Liebe, dieses Mitgefühl, diese Freiheit und so gar nicht wahrnehmen, wenn ihr nicht die Antennen dafür hättet. Und die Antennen habt ihr, haben wir alle, weil das in unserem Geist so angelegt ist. Wir spüren das. Das heißt, wenn wir von jemandem inspiriert sind, dann gucken wir in den Spiegel unseres eigenen Seins. Eigentlich könnten wir ganz ähnlich sein, wir spüren das. Irgendetwas hindert uns daran. Darüber haben wir auch schon ein bisschen gesprochen, was das ist. Aber tatsächlich können wir nichts anderes wahrnehmen als das, was in uns schon so im Keim angelegt ist.

**Wenn wir nicht zweifeln, sind wir voller Freude und die Praxis vollzieht sich ganz natürlich. Je mehr uns diese Freude durchdringt, desto offensichtlicher wird, dass sie aus dem Dharma selbst, aus dem zutiefst Guten entspringt – und desto mehr wächst sie, bis sie grenzenlos wird.**

Lama Gendün sagt, dass sie aus dem Dharma selbst kommt. Das hat er oft gesagt. Dann hat er nicht den Dharma der Texte gemeint, ja der Worte, sondern den Dharma, der die wahre Natur aller Dinge ist. Also den Dharma, der die wahre Natur unseres Geistes ist, den Dharma der Verwirklichung. Diese Freude, die wir erleben, wenn wir, ja, einfach was Heilsames tun, was uns und anderen guttut, wenn der Geist sich öffnet ... diese Freude entspringt aus der Natur des Seins selbst. Die ist wie eine ganz natürlich begleitende Qualität vom offenen Sein. Die hat sonst keinen Grund, keinen weiteren Grund. Die ist immer da. Die ist immer da, wenn der Geist nicht eng ist. Sie entspringt dem zutiefst Guten. Das ist wieder ein anderer Ausdruck für die Natur unseres Geistes, manchmal *Samantabhadra* genannt. Es gibt auch einen Buddha *Samantabhadra*, der genauso wie der Buddha *Vajradhara* ausschaut, nur dass er keine Ornamente trägt, ganz nackt ist und er steht für die Natur unseres Geistes, für die Qualitäten, die uns innewohnen. Die nennt man das Allgute, *Küntu Sangpo* auf Tibetisch. Unser wahres Sein wird *Küntu Sangpo* genannt, *Samantabhadra*, die Quelle von allem Guten. Das ist sehr ermutigend und umso mehr noch, wenn es dann bei uns zu einer Gewissheit wird. Wenn ihr wirklich die Gewissheit habt, dass

alles andere nur vorübergehende Schleier sind. Alles andere, alle unsere Verschattungen, die getrüben Geisteszustände, die Selbstzweifel, all das, das ist alles nur vorübergehend. Vorübergehend bedeutet: Es kann sich auflösen. Und zwar sehr schnell sogar. Manchmal ist es einfach weg.

**Die Freude wächst, bis sie grenzenlos wird. Sie erfüllt uns immer mehr und wir strahlen dieses Glück immer stärker aus. Unser Geist wird leicht und unbeschwert, das Vertrauen in den Dharma nimmt ständig zu. Dieses innere Licht entfernt alle Schleier und ichbezogenen Tendenzen und wir werden empfindsamer für das Leid anderer, ohne dass sich unser Geist dabei verdunkeln und wir mit in das Leid hineingezogen würden.**

Darüber haben wir schon ein bisschen gesprochen. Unser Geist wird leuchtender, heller, freudiger. Und das ist nicht diese Freude, diese ichbezogene Freude, in der wir wie so ein bisschen abgeschottet sind gegenüber den Schwierigkeiten anderer, so in unserer freudigen Blase unterwegs sind. Das kennen wir ja auch. Also manchmal ist es so, dass die unsensibelsten Leute diejenigen sind, die gerade eine Party feiern. Ja, so, kriegen gar nichts mit. Und sind in ihrer Blase, sind irgendwie sehr freudig drauf, aber das ist es nicht das, von dem wir hier sprechen. Wir sprechen von einer Freude, die das Herz immer weiter öffnet, wo der Geist immer weiter wird und wo wir gar nicht mit uns selbst beschäftigt sind und deswegen können wir andere immer feiner wahrnehmen. Sie wahrzunehmen, einander wahrzunehmen in unseren Schwierigkeiten bedeutet aber nicht, dass der eigene Geist dann irgendwie schwer wird oder betrübt oder irgendwie wieder enger wird. All diese Reaktionen finden gar nicht statt. Wir begegnen dem Leid anderer und das Herz geht noch weiter auf. Das ist ganz das Gegenteil, es zieht sich nicht verschreckt zusammen, sondern geht noch weiter auf und wird noch leichter innerlich.

Versteht ihr? Das kennt ihr vielleicht, dass wenn ihr vielleicht manchmal Schwierigkeiten begegnet, dass es euch so anrührt und dass ihr euch wundert, dass es euch nicht belastet. Das ist, weil ihr nicht in einer ichbezogenen Gegenübertragung seid. Ja, ihr seid nicht dabei, euch als der Helfer oder die Helferin zu fühlen, die jetzt etwas machen muss und wo das dann eine Last ist, die auf einem ruht und man muss sich dem stellen und das wird alles unheimlich schwer und so. Wir freuen uns, geben zu können, wir freuen uns, soviel zu spüren im Herzen, so verbunden zu sein und das ist eigentlich ein Geschenk.

Manchmal könnt ihr Krebskranke begleiten und es sind die schönsten Momente eurer Freundschaft. Sie bringen euch ganz nah und ihr seid gar nicht belastet. Ihr erlebt eine Herzensöffnung und eine Weite und freut euch auf die nächste Begegnung. Es muss nicht schlimm und schwer sein. Es ist schwer genug, was da passiert und dem stellen wir uns, aber das Herz braucht nicht belastet zu sein davon. Das ist wie ein Schalter, den man umlegt in der Praxis des Mitgefühls. Ich weiß nicht, ob man ihn umlegen kann, ob man da etwas machen kann, aber es ist auf jeden Fall in der Praxis des Mitgefühls, wie wenn man über den Berg überkommt und dann geht es ganz leicht weiter.

Zu Anfang ist die Praxis des Mitgefühls eine ziemliche Herausforderung für uns, weil wir so viel mehr vom eigenen Leid und dem der anderen mitbekommen und noch nicht so ganz die Weisheit haben, das nicht zu vergegenständlichen und dann macht das oft unser Herz schwer. Ja, wir haben das Gefühl: Je mehr ich mein Herz öffne, desto mehr leide ich an all dem, was ich wahrnehme. Das ist, wo wir uns noch identifizieren und Mitgefühl mehr Schmerzen im Herzen auslöst. Und wenn wir aber dann in einen Bereich der Praxis kommen, wo dieses Vergegenständlichen nicht mehr stattfindet, dann führt jede weitere Herzensöffnung nicht zu mehr Leid, sondern zu immer fließenderen Geisteszuständen, immer offener, immer liebevoller, ohne dass wir uns dadurch beschwert fühlen würden.

Wir sind ganz empfindsam und können von einer Situation zur anderen wechseln, ohne dass etwas kleben bleibt, ohne dass etwas hängen bleibt in uns. Wir brauchen nicht immer noch all das zu verdauen, was das in uns so alles ausgelöst hat. Dafür müssen wir aber schon ganz gut aufgeräumt haben bei uns. Sonst rührt natürlich das Leid der anderen das eigene Leid an und wenn das nicht aufgeräumt ist, nicht aufgelöst ist, dann ist es gar nicht das Leid der anderen, das wir empfinden, sondern mit der eigenen

Ohnmacht zurechtzukommen zum Beispiel. Eines der wichtigsten Gefühle, das entsteht, wenn wir Leid begegnen, ist dass wir helfen wollen und wenn wir helfen wollen, merken wir oft wie begrenzt unsere Möglichkeiten sind. Versucht mal einem Krebskranken zu helfen – geht nicht, ja? Man kann so alles Mögliche tun, man kann begleiten, aber dann steht der Tod vor der Tür, das ist dann meistens so. Dann können wir emotional unterstützen, aber wir können so wenig machen. Wir würden es ja so gerne ganz ändern und das geht nicht, geht einfach nicht.

Es gibt so viele Situationen, familiäre Situationen und Partnergeschichten, wo man eigentlich gar nichts tun kann, außer da zu sein, liebevoll mitfühlend da zu sein. Und erstmal wird unserem ganzen Wunsch zu helfen so ... es gibt wie einen Stopp, es geht nicht weiter, du kannst nichts machen. Und damit muss man ganz in der Tiefe Frieden gefunden haben, dass wir diese Welt nicht ändern können – nicht so ohne Weiteres. Wir können so ein bisschen, hier und da, immer wieder können wir ein bisschen was beeinflussen ... können Gebete machen, machen Mantras, Gebete, wir sind da, wir hören zu. Ja? Und es bäumt sich nichts in uns auf, was unbedingt mehr machen möchte, das Unmögliche erreichen möchte. Dadurch können wir entspannt bleiben.

Es gehört auch zum inneren Aufräumen, wenn wir anderen beistehen möchten, dass wir auch innerlich so überall hingeguckt haben, so dass die allermeisten Themen bei uns schon sehr gut durchgearbeitet sind. Dass sie also sehr viel Gewahrsein, sehr viel Annehmen erfahren haben und sich auch schon Lösungen gefunden haben für das meiste. Dann wird es leicht. Dann wird es eine Freude, wenn andere Menschen ihr Herz öffnen und sich uns anvertrauen und dann ist das keine zusätzliche Belastung.

**Dieses innere Licht entfernt alle Schleier und ichbezogenen Tendenzen. Wir werden empfindsamer für das Leid anderer, ohne dass sich unser Geist dabei verdunkeln und wir mit in das Leid hineingezogen würden. Zugleich spüren wir immer deutlicher, wie wir zu ihrem Wohlergehen beitragen können.**

Wir spüren, wie viel die kleinen Gesten schon ausmachen, ein paar Worte, ein Blick oder manchmal einfach ein einfühlsames Schweigen. Wir kriegen immer deutlicher mit, wie wenig es eigentlich braucht, und es ist schon hilfreich. Es gibt zumindest schon mal das Gefühl, nicht allein zu sein, gesehen zu werden, gehört worden zu sein und, und, und – all das. Wir haben Freude an den kleinen Handlungen, den kleinen Zeichen, die diese Herzensverbindung deutlich werden lassen.

**Der Dharma gibt uns Mut und die Praxis fällt leicht.**

Das würdet ihr euch ja jetzt wünschen, nicht? Es gibt einige, die mir gesagt haben, dass die Praxis nicht so leichtfällt. Dass die Praxis nicht so leicht fällt, hängt oft damit zusammen, dass wir woanders hinkommen wollen. Dass wir meinen, die Praxis sollte uns in einen anderen Geisteszustand hineinführen, eine andere Art zu sein, sollte die Welt besser machen.

Wir hatten es gestern in einer Gruppe von diesem Weg, dieses Gefühl von A nach B gehen zu wollen. Ich bin hier, das ist meine jetzige Ausgangssituation und die ist problematisch, da fühle ich mich gar nicht wohl und ich praktiziere jetzt den Dharma und möchte dann da hinkommen. So möchte ich mal sein, so. Das führt tendenziell zu sehr viel Unzufriedenheit, denn es beinhaltet, dass wir A, wo wir jetzt sind, noch nicht wirklich angenommen haben. Wir wollen weg von A. Und das ist ein Dilemma. Wir können nicht nach B gelangen, wenn wir A nicht angenommen haben. Wir können nicht einfach weglaufen, das geht nicht, es holt uns immer ein, das ist ja unser Karma, das sind ja unsere Muster, aus denen wir herauswollen und wenn wir die nicht voll annehmen und A tatsächlich mit Gewahrsein durchdringen wird B sich nie zeigen.

Deswegen: Wenn uns Dharma Mut geben soll, dann ist es so, da meint Gendün den Dharma, der uns sagt: Hey, das ganze Erwachen ist schon in dir drin. All die Buddha-Qualitäten sind schon da, die sind alle schon in A. Da wo du jetzt sitzt, da sitzt ein Buddha. Versuche nicht von A nach B zu gehen. Geh

von A nach A. Das ist der Mut, den uns ein echtes Verständnis von Dharma gibt: Das Erwachen ist hier, in diesem Geist, jetzt. In diesem Geisteszustand. In diesem Typen, ja, der sich für so unfähig hält, da sitzt das Erwachen. Und dann wissen wir: Die Arbeit ist immer hier. Wir schauen hin, wir nehmen an, lassen es sich auflösen. Wir gehen nie woanders hin, wir bleiben immer hier.

Und dieses Hier beginnt sich zu verändern. Wie wir hier sind, wie wir mit uns sind, das zeigt sich auf neue Weise. Die Schatten da, diese Emotionen, ja, die kommen immer noch, aber sie lösen sich auch ganz schnell wieder auf, das ist anders als früher. A wird ein Ort des Seins, der viel erträglicher wird, weil nicht mehr so viel Greifen stattfindet nach dem, was da so alles stattfindet. Alles, was kommt wird gesehen, angenommen, wir nennen das: mit Gewahrsein, mit liebevollem Gewahrsein durchdrungen, Es wird bearbeitet, auf welche Art und Weise auch immer. Oft gibt es gar nicht viel zu tun, manchmal müssen wir uns ein bisschen mehr darum kümmern aber wir gehen nie woanders hin.

Hier, das ist der Ort der Praxis. Das ist der Kraftplatz. Der Kraftplatz ist der auf dem ich sitze, ist der, wo all meine Dämonen auftauchen. Das ist der Kraftplatz, das ist der Ort, an dem die Praxis stattfindet. Und wenn ich von dem weg gehe, verlasse ich meinen Ort der Kraft. Ich nehme ihn gar nicht erst ein, ich bin am Rennen, ich will nach B flüchten, ich bin im Grunde genommen so ein samsarischer Flüchtling, ja? Und das bringt nichts, völliger Kraftverlust. Ja? Da wo unsere Kraft sitzt – die sitzt mitten in den Emotionen, dort ist sie –, da ist ganz viel Energie, ganz viel Kraft ist da. Wenn wir denen ausweichen wollen, wenn wir was anderes wollen, verlieren wir unsere Kraft, wir verlieren auch die Motivation für die Praxis, irgendwie will gar nichts klappen in unserer Praxis. Und wir sind 20, 30 Jahre im Dharma unterwegs: Nichts wird klappen, weil wir immer noch die Einstellung haben, von A nach B zu wollen. Möglichst wenig A, möglichst viel B.

So meint das Lama Gendün. Der Dharma gibt uns den Mut, unseren Kraftplatz einzunehmen und nirgendwo anders zu suchen, und dann fällt die Praxis leicht, weil wir die Grundtatsachen angenommen haben. Wir laufen nicht mehr von uns weg und dann fällt es leicht, dann ist es so, wie wenn wir endlich mal angenommen haben, mein Zimmer muss jetzt mal aufgeräumt werden. Ja? Solange wir uns darum herumdrücken und irgendwie auf was warten, dass es jemand anders tut oder irgendein Wunder oder so... geht nicht. Aber wenn wir es angenommen haben, kann es in einer Stunde erledigt sein, ja, so, das fällt dann leicht. Das ist so bei vielen Dingen: Was habe ich mich oft rumgedrückt, meine E-Mails zu beantworten. Wenn man sich wirklich mal dransetzt, geht es plötzlich leicht. Diese vielen kleinen Dinge. Jetzt ist wieder Zeit für die Steuererklärung, ja schon vorbei, ja, sollte schon erledigt sein.

Im Dharma ist es genau so: Das, was wir wirklich annehmen, das, dem wir uns stellen und sagen: Na ja, ich stelle mich dem und ich verzögere das nicht noch, ich zögere das nicht hinaus, sondern jetzt gerade sofort stelle ich mich dem, dann geht es leicht. Und der Mut kommt daher, dass wir aus dem Dharma verstehen, dass es ohnehin keine Substanz hat, dass die Qualitäten schon in uns sind, dass wir sie nur zuzulassen brauchen und dass alles sich eigentlich von selbst vollzieht, von innen heraus.

**Die Praxis fällt uns leicht. Sie entwickelt sich wie von selbst, ohne Zwang und Plackerei.**

*Diese Freude ist wie ein großes Feuer, das man  
nicht begrenzen kann – ein Feuer, das aus sich selbst  
heraus brennt und alles Hinderliche aufzehrt.*

**Es gibt dann keinen Platz mehr für Kummer, Trägheit oder Zweifel – für all diese quälenden Selbstgespräche. Unser Vertrauen wächst und bringt eine Klarheit hervor, deren leuchtende Kraft alle ichbezogenen Tendenzen und Zweifel beseitigt. Hingabe an die Praxis wird natürlich und völlig selbstverständlich. Wir fragen uns nicht mehr: »Soll ich? Soll ich nicht? Bräuchte ich nicht noch etwas Zeit für mich selbst?« Wo tiefe Überzeugung und Freude sind, braucht die Praxis keine Anstrengung mehr. Alles fällt an seinen richtigen Platz.**

Das alles ist so wahr, so wahr, und ich weiß jetzt eigentlich gar nicht, was ich dazu noch sagen soll. Wirklich nicht. Ich glaube es ist alles gesagt, es ist einfach so, das ist wirklich so.

Das Feuer, von dem Lama Gendün hier spricht, das ahnt ihr, oder? Da handelt es sich um Bodhicitta. Diese Flamme des Bodhicitta ist zunächst mal noch klein. Es ist ein Wunsch, eine zögerliche Flamme, die schon ein bisschen Wärme gibt, aber wie noch ein bisschen genährt werden muss, damit wir wirklich den Mut fassen, uns für alle zu schenken. Dass dieses Leben ein Geschenk wird für alle. Wenn wir dem Raum geben, dann wird die Flamme größer und größer und wird dann zu einem Feuer, was uns ganz durchdringt und was sogar andere um uns herum auch noch erfasst. Es ist ein inspirierendes Feuer. Es ist dasselbe Feuer, was wir *Tummo* nennen, diese innere Hitze, diese Praxis. Das ist genau ein Bodhicitta-Feuer. Wird ein bisschen kanalisiert mit Visualisation und yogischen Praktiken, aber es ist nichts anderes als das. Man braucht nicht unbedingt *Tummo* zu praktizieren – es reicht, dieses Bodhicitta-Feuer in sich zu entzünden.

Und wisst ihr was, dabei kann man Fehler machen, und das ist super. Das ist kein Problem. Wir werden in unserem Wunsch, uns selbst als Geschenk für alle zu geben, Fehler machen. Am laufenden Band sogar. Wir werden ungeschickt sein, wir wissen gar nicht, wie wir uns eigentlich so einbringen, aber wir werden es lernen. Weil wir es tun, werden wir es lernen. Es gibt keinen Bodhisattva, der keinen Fehler macht. Gibt es gar nicht. Habe ich von höchster Stelle. Wer sich engagiert in der Welt, wird auch Fehler machen. Da ist völlig klar, weil wir uns einlassen auf Beziehungen, auf Projekte, auf multidimensionales Handeln. Und da gibt es Missverständnisse, wir werden missverstanden, wir missverstehen andere, das gibt es immer wieder. Und man greift voller Enthusiasmus daneben und korrigiert sich dann wieder voller Enthusiasmus. Keine Angst vor Fehlern, das gehört mit dazu. Die sind da, um zu lernen.

Was das Feuer ausbremst – ich glaube, deswegen habe ich jetzt angefangen, darüber zu sprechen –, ist nämlich oft die Angst, Fehler zu machen. Die Angst, das mit dem Mitgefühl was schief gehen könnte. Dass wir plötzlich die großen Looser sind in diesem Mitgefühl. Oder dass wir wirklich noch gar nicht wissen, wie man hilfreich sein kann in dieser Welt. Dabei haben wir schon eine ganze Menge Ahnung, aber wir unterschätzen das.

Und es gibt so viel Skepsis gegenüber dem, was wir so summa summarum Bodhicitta nennen, soviel Skepsis. Unnötig! Das ist die Angst, Fehler zu machen. Wir können Bodhicitta nicht perfekt praktizieren. Gibt es nicht. Wir können nicht warten, bis es so gereift ist in uns, dass es dann den perfekten Ausdruck findet. So wird es nicht gehen. Wir müssen es unvollkommen ausdrücken, so halt, so wie, wenn man anfängt zu stammeln und seine erste Liebeserklärung macht, so. Ja? Es kommt völlig schräg raus, aber nur so geht das.

Bodhicitta in der Welt wird nicht perfekt geboren, sondern es ist eigentlich innen drin ganz perfekt, aber die Art, sich in der Welt auszudrücken ist manchmal so was von ungeschickt. Aber lasst es uns tun, nur so lernen wir. Und mit der Zeit werden wir dann geschickt, das ist schon richtig. Mit der Zeit lernen wir und es wird immer feiner und wir sprechen von den geschickten Mitteln des Mitgefühls, sprechen davon, dass wir wohl dosiert unsere Sprache einsetzen können. Dass wir mit Gesten kommunizieren können, mit Blicken, mit unserer Präsenz. Dass wir die Art, wie wir im Raum sind, in einer Gruppe sind wirklich zum Wohle aller feintunen können. All das lernt man aber nur durchs Tun. Durch Nichts-Tun wird es nicht kommen.

Der Weg der Bodhisattvas ist ein Weg des Sammelns von Erfahrung: Über Leben, mehrere Leben, viele Leben. Das wächst nicht in Einem. Und in jedem Leben werden Fehler gemacht und in jedem Leben kriegt man eins auf den Deckel. Es gibt nicht den risikolosen Weg ins Erwachen und für das Wohl aller zu handeln. Das gibt es einfach nicht. So ist das Leben nicht – ja? So, quasi „The safe way to be a bodhisattva“. Der sichere Weg ein Bodhisattva zu sein. Würden wir uns ja wünschen. Geht so nicht. Es ist ein Weg mit hohem Risiko und eigentlich das höchste Risiko ist immer nur zu sterben. Das ist das

eine. Das andere ist, dass man nicht genug zu essen hat, dass man eine Menge Schwierigkeiten an der Hacke hat, um die man sich kümmern muss. So eine Menge Zeugs. Aber das alles kann man mit großer Leichtigkeit machen. Die Risiken sind gar nicht so tragisch. Was kann einem schon passieren? Wenn wir verstanden haben, dass sowieso gar niemand da im Zentrum ist, das es einfach Kräfte sind, die wirken und die zum Wohl aller wirken können. Dann brauchen wir uns nicht mal mehr um den Tod zu sorgen.

Diese Kräfte wirken weiter und das Bodhicitta ist das Beste, was uns durch den Sterbeprozess in die nächsten Erfahrungen hinein begleiten kann. Und es wird auch die nächsten Erfahrungen gestalten, ob es sich um eine nächste Existenz handelt oder ob wir in einen reinen Bereich kommen. Was auch immer passiert: Wenn das Bodhicitta da ist, brauchen wir keine Sorge zu haben. Wenn wir ichbezogen unterwegs sind, dann müssen wir immer richtig Sorge haben. Also: Müsstest du gar nicht, aber haben wir. Das werden wir automatisch haben, weil wir für uns einen sicheren Platz brauchen.

Gendün Rinpotsche war ein *Chöd*-Praktizierender. Einige von euch wissen, was das bedeutet. Es ist jemand, der aus der Bodhisattva-Haltung heraus ganz bewusst immer an die Orte geht, wo die größten Schwierigkeiten sind – innere Orte, äußere Orte. Und sagt: Kommt her Dämonen, kommt alle her, ihr seid alle eingeladen zum großen Fest. Und was gibt es auf dem Fest? Man bringt sich selbst dar, als die Gabe, aus der alles andere entsteht. Bodhicitta hat die Kraft, dass genau die Gaben entstehen, die Herzensgaben, die sättigend wirken, die den anderen dort erreichen, wo er es braucht. Und Lama Gendün war so Einer. Der mit dieser Mahamudra-*Chöd*-Grundhaltung sein Leben lebte.

Und das ist das Feuer, von dem er spricht: Das Leben in ein großes Fest zu verwandeln, ein Riesenfest. Das geht von morgens bis abends und die Nacht durch. Ein Fest zum Wohle aller, unaufhörlich. Ein Fest, auf dem diese Qualitäten, die unseren Geist ausmachen, frei allen zur Verfügung stehen. Können uns auffressen, ist in Ordnung, frisst nur. Das ist so die Grundhaltung: Fressst uns nur auf. Ja? Nicht mehr dieser Selbstschutz. Von diesem Feuer spricht euch Lama Gendün. Und dann gibt es keine größere Freude, als dieses Fest ständig fortzusetzen. Es nicht mehr zu feiern, also sich nicht mehr so zu geben, wäre so eine enge Welt, man möchte nie wieder zurück dahin ... nicht dieses Fest zu feiern im Bodhicitta, sich allen zu öffnen und dann zu schauen, wie man da hilfreich sein kann.

Ihr denkt jetzt vielleicht, es ginge immer ums Handeln, also um konkrete Aktivität in der Welt. In diesem Fest kann es durchaus so sein, dass wir uns ganz freudig über Jahre hinweg der stillen zurückgezogen Praxis widmen und das in diesem Geiste tun, dass wir diese Arbeit mit uns selbst zum Wohle aller tun. Wir fühlen uns dabei nie getrennt von anderen. Es schließt jahrelange, jahrzehntelange Retreatpraxis überhaupt nicht aus.

Es geht nicht darum, hier jetzt den sozialen Aktivismus loszutreten. Das ist nicht gemeint. Das kann mal sein, wenn es so ist, dann ist es so. Aber Lama Gendüns Leben waren erst 30 Jahre in den Höhlen und es war keine Notwendigkeit, dass er irgendwie sozial aktiv wurde. Er hat sich um viele gekümmert, aber vorwiegend auf der Ebene von nicht sichtbaren Lebewesen, um die er sich halt von seiner Praxis aus gekümmert hat. Und ein paar Schüler hat er gehabt, ein paar Praxisbegleiter, Yogis, die mit ihm in den Höhlen gelebt haben, um ihn herum und ein paar von denen sind mit ihm dann auch von Tibet nach Indien rüber. Seine Aktivitätsphase kam erst spät in seinem Leben. Also ab dem Alter von 55 Jahren fing das bei ihm an, kam seine äußere Aktivität, als er nach Europa geschickt wurde. Oder vielleicht war er auch schon ein bisschen älter, muss mal gerade überlegen. Ist ja auch egal. So ungefähr in dem Alter.

Der Weg, wie sich das ausdrückt in der Welt, wie dieses Feuer, diese unglaubliche Energie, zum Wohle aller sich zu schenken, wie die sich ausdrückt, das ist individuell dann wieder ganz verschieden. Da brauchen wir uns jetzt keine Gedanken darüber zu machen. Es wird nicht erst geplant, wie ich als Bodhisattva in der Welt sein möchte und dann öffne ich das Herz. Geht so nicht. Ich öffne erst, ich lasse los, ich öffne erst und dann schauen wir, was kommt, dann schauen wir, was unsere innere Weisheit uns

sagt. Ich selbst habe mich erst mal in meinem sozialen Aktivismus für alles Mögliche eingesetzt. Da war ganz viel: Kommunalpolitik, ich war Studentensprecher, ich habe eine Partei gegründet, bevor es die Grünen gab, haben wir im Freiburger Stadtparlament die 5%-Hürde genommen. Ich war unglaublich aktiv, bis ich voll auf die Schnauze gefallen bin und gemerkt habe: So geht es gar nicht.

Wir haben noch so viele unbearbeitete Emotionen in uns und ich muss erst mal an mir selbst arbeiten. Ja erstmal den Weg ... und dann habe ich den Dharma noch weiter intensiviert und bin ins Retreat gegangen. Man tut und guckt und lernt daraus und dann korrigiert man und schaut, wo es besser ist, wo es mehr Sinn macht. So wächst man dann allmählich. Man wächst immer mit dem Ausprobieren. Das Beste ist, keine Zeit zu verlieren, das sofort umsetzen, was man als richtig empfindet. So kann man ganz viel, ganz schnell lernen. Wenn man nicht zögert. Das war für Lama Gendün eben das, was er hier alles meinte. Jetzt habe ich doch eine Menge zu diesem Absatz gesagt.

Jedenfalls fällt dann alles an seinen richtigen Platz.

Und noch ein paar Minuten Stille.

**\* Meditation \***

### **5.3. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 168)**

*Audio 23: 23 LT Wie meditieren-mit und ohne Bezugspunkt\_Einsichtsmed\_Mahamudra\_Natur d.Geistes. Bberg 25.4.18*

**\* Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen \***

#### **Wie meditieren – Hinweise zur Meditationspraxis**

Einige fragen sich immer noch – also, kann ich auch verstehen: Ja, wie soll ich denn jetzt meditieren? Ja..., die eigentliche Meditation ist ein waches, unabgelenktes Präsent-Sein, indem wir der Natur des Seins gewahr sind. Das ist so der natürlichste Geisteszustand, wenn keine Schleier da sind. Wenn uns das möglich ist, einfach so natürlich zu sein, dann reicht das. Dann machen wir nichts. Dann machen wir nicht rum am Geist. Wir lassen ihn, wie er ist. Und dann merken wir aber doch recht bald: Oh, ich bin ja doch ganz hübsch abgelenkt. Ich lasse mich oft auf Gedankenreisen ein, bin nicht so richtig bei der Sache, bin woanders. Oder ich sitze in einer emotionalen Stimmung fest... und ja, es entsteht *Dhukka*, es entsteht Leid, es entsteht Stress, Anspannung.

Und dann ist immer die Frage: Was würde mir jetzt guttun? Was würde mir guttun, um in dieses natürliche Sein zu finden? Und da haben wir dann die Palette der verschiedenen Übungen, die wir einsetzen können, die verschiedenen Methoden, die wir einsetzen können.

Und allein nur aus der Sicht der Meditation betrachtet, haben wir da erstmal die ganze Gruppe der Meditationen mit Objekt, mit Bezugspunkt. Und da können wir einen äußeren Bezugspunkt wählen. Äußerer Bezugspunkt wäre zum Beispiel, dass wir auf etwas meditieren, was wir mit den Augen sehen können. Wir nehmen uns entweder einfach einen Punkt vor uns im Raum, also einen Ort, besser erstmal keinen Punkt. Sonst fixieren wir zu stark. Es kann ein Gegenstand sein, der aus der Natur stammt, der bewusst neutral ist, wie z.B. sich einfach einen Stein mitnehmen aus dem Garten. Es kann auch ein Gegenstand sein, der uns aufgrund seiner Qualitäten besonders interessiert, wie eine große Schale Wasser, wo wir unseren Blick dann drauf ruhen lassen. Und wir üben es zu schauen, ohne zu untersuchen.

Darum geht es. Bei dem visuellen Objekt geht es darum zu lernen, den Sehsinn so zu entspannen, dass wir mit den Augen ruhig verweilen können, ohne etwas zu erfassen. Also, es geht nicht um das

Untersuchen des Objektes. Es findet aber etwas statt. Es macht einen Unterschied aus, ob ich bei einem kleinen Objekt verweile oder bei einem großen. Ob ich bei einem runden Objekt verweile oder auf der Spitze einer Nadel, die ich zum Beispiel durch einen Korken gesteckt habe und mich einfach nur auf die Spitze dieser Nadel ausrichte. Oder auf eine große Wasserschüssel. Oder ich sitze vielleicht draußen und meditiere auf die Oberfläche eines Sees. Das ist auch anders, wenn ich neben einem Fluss sitze, also am fließenden Wasser sitze. Oder ich schaue in die Weite, ich schaue in den Himmel. Das sind alles Unterschiede.

Und ihr findet all diese Objekte beschrieben in dem Buch, was Gendün Rinpotsche ständig lehrte: „Der Ozean des wahren Sinnes“ vom 9. Karmapa Wangtschug Dordje. Da findet ihr 50 Lektionen zu Übungen in der Meditation. So aufgebaut, dass es von den einfachen Übungen zu den schwierigeren geht und wir merken, dass es unterschiedliche Auswirkungen auf uns hat. Wenn wir vergleichen, wie es ist, auf einem Gegenstand zu ruhen oder in die Weite zu schauen, merken wir sogar große Unterschiede. Aber immer geht es darum, dass wir in das gelöste Sein hineinflinden. Wir beginnen mit dem, was uns besonders guttut und leicht fällt und dann gehen wir zu dem, wo es uns etwas schwerer fällt. Und dann gehen wir zu dem, was dort in dem Buch „reine Objekte“ genannt wird. Das heißt eigentlich Dharma-Objekte. Gemeint sind damit Gegenstände wie eine Buddha-Statue, also etwas, was uns die Qualitäten des Dharma spiegelt und die Qualitäten des eigenen Geistes. Den Blick auf einer Statue des Buddhas ruhen zu lassen, verbindet uns natürlich mit den Qualitäten, die da zum Ausdruck kommen. Wir spüren diese heitere Gelassenheit, wir spüren die gleichmäßigen Proportionen, eventuell wissen wir etwas über die Symbolik der Almosenschale in seinen Händen, über was es bedeutet, die Hände so geschlossen zu halten, den *Vajra*-Sitz usw. Das hat alles nicht nur als Objekt, als Anker für den Sehsinn eine Bedeutung, sondern inspiriert uns auch, innerlich in uns zu spüren, wie sich das wohl anfühlen muss, so präsent zu sein. Das war jetzt für den visuellen Sinn.

Wir können das auch mit dem Hörsinn machen. Wir können auf ein Geräusch meditieren, das sich immer wiederholt, zum Beispiel, wenn wir so in der Nähe eines Baches sitzen oder wir hören dem Wind zu. Oder wir meditieren mit den wechselnden Geräuschen. Das wäre für den Hörsinn. Das sind die beiden wichtigsten Sinne, was so die äußeren Objekte angeht. Man kann auch mit Gerüchen meditieren und Geschmäckern.

Und dann kommen die inneren Objekte. Innen bedeutet im Körper und dann haben wir natürlich die Körperempfindungen. Wir können den Body Scan machen, also eine gleichmäßige Aufmerksamkeit auf alle Bereiche des Körpers. Wir können aber auch beim Body Scan speziell dort verweilen, wo wir wenig spüren. Und so die Aufmerksamkeit sich ausgleichen lassen, dass wir eben nicht bei den stärkeren Empfindungen länger verweilen und denen immer per se unsere Haupt-Aufmerksamkeit geben, sondern extra mal dort verweilen, wo wir wenig verspüren.

Genauso, wie wir beim Meditieren auf das Visuelle auch die Zwischenräume meditieren können, also uns auf die Zwischenräume zwischen den Gegenständen ausrichten können und nicht unbedingt auf die Gegenstände. Da haben wir viele Möglichkeiten. Zu den Objekten innen zählt auch, dass wir das, was wir außen sehen, zum Beispiel die Buddha-Statue, jetzt nach innen holen und mit dem vorgestellten Buddha arbeiten. Denn eigentlich ist der Buddha, den wir außen sehen und den wir Buddha nennen, auch eine Vorstellung im Geist. Ein Vogel würde den zwar auch erkennen, aber nicht als Buddha. Er würde ihn nicht Buddha nennen. Das ist eine Bedeutungsgebung, eine Sinngebung, die wir vornehmen. Da können wir genau so gut auch einen Buddha, eine solche Figur innerlich visualisieren.

Visualisieren und Sehen sind zwei voneinander abhängige Meditationsübungen. Wir lernen beim Visualisieren, wie wir uns beim Sehen – mit all den Konnotationen, die das Gesehene auslöst – eine Welt erschaffen. Und die können wir uns auch mit geschlossenen Augen erschaffen. Und wir können sogar jetzt, wo wir die Augen offen haben, mitten in den Raum vor uns etwas visualisieren, etwas das gar

nicht da ist. Und wir können es so genau sehen, als ob es da wäre. Ich habe jetzt gerade, das ist jetzt aber spontan passiert, einen Elefanten hier reinmarschieren sehen. Ja? Es ist unglaublich, was der Geist kann. Wenn der Geist beweglich wird, ist das überhaupt kein Problem. Ja? Und ich kann jetzt auch die Decke wegdenken und jetzt steigt der Elefant gerade auf seine Hinterfüße. Ja? So. Und das geht alles, während ich euch anschau, und das sind sich überlagernde Welten und wir lernen ganz, ganz viel darüber, wie der Geist eigentlich funktioniert. Wie wir auch emotionale Wirklichkeiten in etwas hineinprojizieren, wie wir Sachen wahrnehmen, Bilder wahrnehmen, die innerlich aufsteigen und meinen, sie wären äußerlich usw. Also das Visualisieren hat tatsächlich auch die Aufgabe uns zu lehren, wie wir unsere Wirklichkeiten schaffen. Tatsächlich benutzen wir das ständig.

Wenn wir uns zum Beispiel vorstellen, wie wir von hier nach Bern kommen, dann visualisieren wir. So genau wie wir es halt brauchen, um uns zu orientieren: Runter den Berg bis Interlaken, und dann auf der anderen Seeseite usw. Ja? Wir machen das, wir visualisieren ständig. Wenn wir etwas suchen, wenn wir etwas vorstellen, also räumliches Visualisieren. Dann können wir sogar Stimmen hören. Also zum Visualisieren gehören alle Sinne dazu. Wir arbeiten damit, wie unsere Wahrnehmung entsteht. Wir können jemanden sprechen hören. Wir nutzen Visualisationen, um zum Beispiel den Buddha sprechen zu hören. Er wird lebendig. Wir können uns alles Mögliche vorstellen und sind uns dabei zum Glück gewahr, dass wir uns jetzt gerade etwas vorstellen.

Was uns dann hilft ist, dass wir es auch im Alltag bewusst mitbekommen, wenn wir gerade dabei sind einer Situation unsere emotionale Fantasie aufzuprägen, also beispielsweise einen Feind zu sehen, wo eigentlich nur ein Mensch ist, uns eine Bedrohung vorzustellen, wo für jemand anderen gar keine Bedrohung ist, usw. Wir lernen ganz viel darüber, wie das Gefühl von Wirklichkeit entsteht, wie wir Objekten echte Existenz zuschreiben, was für Wirkungen das hat. Und wir können uns bewusst darauf einlassen, wir können tatsächlich so meditieren, zum Beispiel, als wären wir in der unmittelbaren Präsenz des Buddhas. Wir können uns also vorstellen, wir würden ihm begegnen, und neben ihn hinsetzen und das inspiriert unsere ganze Praxis. Das ist der Anfang des Guru Yoga: sich vorzustellen, obwohl wir gar nicht in der persönlichen Gegenwart sind, als wären wir in der direkten Gegenwart einer inspirierenden Meisterin oder eines inspirierenden Meisters, um diese Inspiration spüren zu können. Genauso, wie wir aus Entfernung verliebt sein können, können wir auch aus Entfernung Hingabe spüren. Es ist kein Problem. Wir müssen nur wissen, wie wir unseren Geist einsetzen.

Das nennt man innere Objekte, innere Meditationsobjekte. Es können also Körperempfindungen sein, es können Visualisationen sein, das sind dann die rein mentalen Objekte. Das können auch Visualisationen sein, die wir im Körper visualisieren, also im eigenen Herzen eine Lotusblüte, mit einer Sonne und einer Mondscheibe da drauf und darauf sogar ein Buddha sitzend. All das geht ohne weiteres und übt uns in der Flexibilität des Geistes.

Und dann gehen die Übungen weiter. Wir können mit der Sprache üben, wir können Mantras rezitieren und dabei visualisieren. Und diese Meditationsübungen haben alle zum Ziel, uns in jeder dieser Sinneswahrnehmungen zu stabilisieren, uns wahrnehmen zu lassen: Was ist Wahrnehmung, was wird tatsächlich wahrgenommen? Und was ist die darauf projizierte Wirklichkeit, der Glauben an das, was tatsächlich ist. Ja, was wir daraus machen. Wir lernen uns durch diese Übungen allmählich immer mehr von unseren Projektionen zu entspannen. Und diese innere Arbeit geht immer durch eine Phase der Ausrichtung, des Sich-Beschäftigens mit dem Objekt. Aber nicht Beschäftigen im Sinne von darüber nachdenken, sondern dabeibleiben. Wir lernen es, unabgelenkt zu bleiben. Und dann lernen wir, die Meditationsübung zurücktreten zu lassen und ohne weiter die Meditationsübung, also zum Beispiel das Verweilen beim Atem, zu aktivieren, einfach so präsent zu bleiben, ohne irgendeine Stütze.

All die Meditationsobjekte werden Stütze genannt, Stütze für eine unabgelenkte Präsenz. Und irgendwann brauchen wir die Stütze nicht mehr. Dann fällt es uns leicht oder immer leichter, einfach so präsent

zu sein und die Gedankenbewegung so mitzubekommen. Wenn wir mit einer Stütze praktizieren, dann ist ein Teil unserer Aufmerksamkeit immer dabei, uns darauf auszurichten, was wir als Meditationsobjekt gewählt haben. Und auf dem Hintergrund dieser Ausrichtung wird uns besonders klar, was immer sonst noch für ein ganzer Zirkus stattfinden möchte, und bringen den Geist wieder zurück. Und wieder ist etwas. Weil wir bei etwas anderem verweilen und verweilen möchten, wird uns das, was wir dann Ablenkung nennen, besonders bewusst.

Das ist eine gewollte Auswirkung dieser Meditation mit Stütze. Wir möchten klarer sehen, was im Geist eigentlich läuft und wie er funktioniert. Und das Zurückkommen zu unserer Meditationsaufgabe hilft uns, die Fixierung, eine Vorstellung, die uns gerade auf eine Reise führt, diese Fixierung loszulassen und wieder dahin zu kommen. Also eigentlich lernen wir das Greifen, was hier in dieser Vorstellung gerade ist, zu entspannen, weil wir zu etwas anderem gehen. Und dann lernen wir dieses Greifen nach der Vorstellung zu entspannen, einfach nur so, ohne sonst wohin zu gehen. Wir gehen einfach wieder in die Offenheit. Wir brauchen keine Stütze, zu der wir zurückkehren.

Es ist wichtig, diese Reihenfolge, diese innere Logik der verschiedenen Meditationen zu verstehen. Wir haben dann Übungen, die stärker damit zu tun haben, dass sie das Zwischenmenschliche öffnen und da neue Sichtweisen ermöglichen, wie die *Tonglen*-Übungen, die Herzensöffnung bewirken. Wir haben Übungen, wo man sich in andere hineinversetzen kann. Wir haben Übungen natürlich, wo wir Heilmittel einsetzen für bestimmte emotionale Zustände und dann haben wir die ganze Palette der Meditationen, die in die Einsichtsmeditation hineinführen. Die können wir auch schon anwenden, wenn wir auf ein Objekt meditieren. Wir können, während wir auf ein äußeres visuelles Objekt, und wenn es nur die Matratze vor mir ist, meditieren, können wir da schon über Vergänglichkeit kontemplieren. Wie das Ganze jetzt ein Prozess des Wahrnehmens ist. Wir können das bei allem machen. Wir können bei allem auf die Frage meditieren: Wer sieht da gerade? Wer nimmt da gerade wahr? Wer meditiert da gerade? Wo ist das, was wahrgenommen wird? Was ist die wahre Natur von dem, was wahrgenommen wird? Diese Fragen nach Subjekt und Objekt, die das Herz der *Lhaktong*- oder *Vipassana*-Praxis ausmachen, die können wir jederzeit mit einfließen lassen. Es macht aber erst Sinn, sich mehr damit zu beschäftigen, wenn der Geist einigermaßen ruhig geworden ist.

Und so arbeiten wir dann mehr und mehr mit dem, was einfach auftaucht. Wir haben deswegen in diesem Kurs fast gar keine Meditation, oder sehr wenig Meditation mit Stütze unterrichtet. Wir arbeiten einfach mit dem, was auftaucht. Ist aber sehr anspruchsvoll. Weil so viel auftaucht und so vieles auch ablenkt. Bei dem, was auftaucht, geht es immer um dasselbe: Zu bemerken, dass es entsteht, dass da eine Geistesbewegung ist und nicht ins emotionale Reagieren zu kommen, wodurch wir auch bemerken können, dass es sich von selbst auflöst. Das nennen wir die Selbstbefreiung von allem, was entsteht. Das hat auch mit der Leerheit zu tun, dadurch, dass es eben keine Substanz hat. Das ist dasselbe mit anderen Worten. Weil nichts Substanz hat, wandelt sich alles und löst sich von selbst auf, wenn die Kräfte nicht mehr aktiv sind, die zu seinem Entstehen geführt haben. Ein Gedanke löst sich von selbst auf und würde nur dann wieder entstehen, wenn immer noch dieselben Kräfte in unserem Geist aktiv sind, die zum Entstehen des Gedankens führen. Also wenn ich mir immer wieder diesen Elefanten da vorstellen möchte, dann muss ich in mir immer wieder genau diese Vorstellungskraft aktivieren. Sonst ist er weg. Und das tut er ohne das sich ihm gesagt habe, dass er jetzt verschwinden soll. Einfach, weil mein Geist dies nicht mehr hervorruft.

Und so ist schließlich die gesamte Meditation einfach nur ein Verweilen in der sich selbst befreienden, von selbst wandelnden Natur aller Erscheinungen, die keinerlei Substanz haben und es von daher auch nicht brauchen, dass wir gegen sie kämpfen. Das ist völlig unnötig. Wir brauchen sie nicht wegzuschicken, kultivieren sie aber auch nicht, denn wir wollen uns nicht darin verwickeln. Wir lassen es. Deswegen wird das Lassen so sehr betont. Wir lassen in der einfachsten Form der Meditation alles wie es ist und entspannen immer mehr, wodurch die Prozesse des Entstehens und Vergehens eine unglaubliche

Geschwindigkeit bekommen. Man spricht da vom Sich-befreien-im-Entstehen: *shar dröl*. Nicht nur, dass sie *rang dröl* sind, selbstbefreiend, sondern im Moment des Entstehens von irgendeinem Gedanken, irgendeiner Emotion, irgendeinem Bild, einer Erinnerung im Geist – nehmt, was ihr wollt – löst es sich schon auf. Es gibt gar keine Zeitspanne des Verweilens von irgendetwas in einem nicht greifenden Geist. In einem nicht anhaftenden Geist geschieht das Entstehen und Auflösen der Erscheinungen gleichzeitig. Kein Verweilen. Nichts ist da, was nach dieser Erscheinung greift.

Und damit sind wir im Mahamudra angekommen. Mahamudra ist das Verweilen in der völligen Frische des Seins, wo alles entstehen darf und wo dann nichts von irgendjemand festgehalten wird. Wo auch die Illusion von jemandem, der meditiert, nicht präsent ist. Völlige Offenheit des Geistes, ohne irgendeinen Kanal zu blockieren. Von Kontrolle kann man da nicht sprechen. Es ist keine Kontrolle dessen, was passiert. Das Einzige, was unter Kontrolle ist – ist aber auch keine Kontrolle – ist, dass wir so entspannt sind, dass es nicht zu einem Greifen kommt. Und das meinte der Buddha mit Meisterschaft des Geistes. Den Geist meistern, bedeutet: so entspannt sein, dass es selbst bei herausfordernden Situationen nicht zu diesem ichbezogenen Fixieren kommt. Und das üben wir in der eigentlichen Mahamudra-Meditation. Das ist auch die Essenz von Zen-Meditation. Das ist auch die Essenz von *Dzogchen*. Das ist auch das eigentliche Vipassana. Da unterscheiden die sich nicht. Das ist nur etwas stärker herausgearbeitet worden mit dieser Terminologie, mit dieser Art des Herangehens in der Mahamudra-Tradition. Aber unterscheiden tun die sich nicht wirklich. Das ist immer dieselbe Praxis. Frisches, mittelpunktloses Gewahrsein, in dem alles sein darf, alles in seiner wahren Natur ist und nicht verfälscht wird in etwas, das tatsächlich existieren würde. Es befreit sich von selbst. Das ist der Lauf der Dinge, das ist Naturgesetz, es ist einfach, wie es ist. Und darum heißen die einfachsten Instruktionen auch: Verweilen, in dem wie es ist.

Urgyen Tulkus zweibändiges Werk über diese Art der Meditation heißt einfach „Wie es ist“. Kann ich euch sehr empfehlen. Ein wunderbares Buch. Ja, das war so ein kleiner Überblick über die verwirrende Vielfalt der Meditationsansätze. Und jetzt begegnet ihr natürlich Lehrern, die irgendwo in diesem großen Bereich ihr Steckenpferd haben. So muss man es ehrlicherweise sagen. Deswegen sind auch die ganzen Linien entstanden. Weil bestimmte Lehrer etwas besonders herausgearbeitet haben. Dort haben sie den Akzent gesetzt. Das war ihnen besonders wichtig. Vermutlich, weil es ihnen oder ihrem eigenen Lehrer besonders geholfen hat. Und dann entstehen Traditionen, in denen so oder so meditiert wird und man denkt: Das wär's. Dabei ist es vielleicht innerhalb des ganzen großen Spektrums ein Ausschnitt. Das hat einigen Schülern des Buddhas besonders gutgetan, sie sind besonders Experten darin geworden, unterrichten das an ihre Generationen weiter. Und die nächsten Generationen fühlen sich verpflichtet, das so weiter zu unterrichten. Und so entsteht eine Linie.

Aber das Spektrum ist groß – ich habe nicht alles erzählt – es gibt noch viel mehr. Das Spektrum ist so groß. Das geht von der einfachsten Meditation auf einen Grashalm bis hin zum Einfach-verweilen-wie-es-ist im So-sein. Und das So-sein ist schon im Grashalm. Es sind nie verschiedene Meditationen. Es ist nicht wirklich ein Unterschied. Ein freier Geist kann auch auf einen Grashalm meditieren. Überhaupt kein Problem. Das So-sein ist nämlich schon da erfahrbar. Es ist immer erfahrbar. In jeder dieser Meditationsformen. Und was wir jetzt hier machen, Rainer und ich, in diesen Kursen, ist: Wir halten uns an das Buch von Gendün Rinpotsche – mehr oder weniger – und betonen die Essenz der Praxis. Das so möglichst nah rankommen an dieses natürliche Verweilen und deswegen unterrichten wir sehr wenig Methode. Das fehlt einigen von euch. Aber ihr kennt ja solche Methoden und deswegen ermutige ich euch, auf diese Methoden, von denen wir ja auch ein bisschen was unterrichtet haben, zurückzugreifen. Immer, wenn ihr das braucht. Methoden sind wunderbar. Nicht auf eine Methode zurückzugreifen, ist ungefähr so dumm, wie jemand mit einem gebrochenen Fuß, der keine Krücken benutzt. Ja? Methoden sind richtig gut. Gute Methoden zum richtigen Zeitpunkt vereinfachen unser Leben, vereinfachen den Erkenntnisprozesse, sind richtig hilfreich. Und dass ich hier zu euch so darüber sprechen kann, das habe

ich nur dem Umstand zu verdanken, dass ich mein ganzes Leben damit verbringen durfte. Ich habe die alle praktiziert und kenne die halt in- und auswendig. Ja, das ist ein Privileg. Das ist ein Geschenk. Und deswegen ist es dann so einfach, den Überblick zu entwickeln. Aber da ihr ganz anders unterwegs seid zum größten Teil, ist das für euch verwirrend. Da taucht so viel Verschiedenes auf und es ist nicht ganz klar, wie das alles so zusammengehört.

Ja, das war mir ein Anliegen, euch noch mal diesen Überblick zu geben. Das erspart euch nicht die Qual der Wahl zu wissen, was ist denn jetzt nun die Stütze, wenn ich eine brauche? Wählt eine von den Methoden, die ihr auch von uns kennenlernt oder die ihr sonst wo kennengelernt habt und das ist eure Stütze der ersten Wahl. Auf die Methode kommt ihr immer zurück, wenn ihr nicht im offenen Gewahrsein einfach so verweilen könnt. Nachdem, wie ich euch kenne, scheint die Methode, die am häufigsten benutzt wird, die Meditation auf den Atem zu sein, mit den Atemempfindungen zu verweilen.

Ich habe euch eine Variante davon erklärt und das ist die, die etwas weniger oft unterrichtet wird. Deswegen habe ich sie unterrichtet. Das ist das Verweilen hier im Bauchraum. Die für mich zum Beispiel und auch in der Mahamudra-Tradition besonders hilfreich war. Ich habe großen Nutzen aus dieser *Barlung*-Praxis gezogen. Sie war eine und ist eine meiner Hauptpraktiken. Und so ist das halt. Da erklärt man halt die Dinge, die einem selbst besonders gutgetan haben. Das bedeutet aber nicht, dass es im Unterschied zu anderen Methoden irgendwie besser wäre. Es hat sich nur im eigenen Leben bewährt.

Ich habe drei Jahre mit dem Atem an der Nasenspitze praktiziert, viele Jahre mit dem Atem im Brustbereich, und schließlich bin ich beim Atem im Bauchbereich gelandet. Neben vielen anderen Methoden. Aber ich benutze immer noch manchmal den Atem an der Nasenspitze. Das ist wunderbar. Manchmal ist es genau das Richtige, zum Beispiel wenn der Geist leicht aufgewühlt ist, abends beim Einschlafen, dann ist das wunderbar, genau dort hinzugehen.

### **Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 168)**

Und jetzt machen wir etwas weiter mit unserem Nachmittagsthema. Das ist das Thema „Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes“. Da steht so ein herausfordernder Satz, kursiv gedruckt:

*Leid gibt es nur, solange wir in der Dualität sind.*

Wunderbar. Gute Nachricht. Also zunächst einmal müssen wir unterscheiden lernen zwischen dem Leid, dem *Dukkha*, was hier gemeint ist und den Empfindungen, die in einem Körper einfach auftauchen, also was wir normalerweise unangenehme Empfindungen nennen. Auch der Buddha wurde krank. Ich nehme mal den Buddha als Beispiel. Man könnte jeden der erwachten Meister als Beispiel nehmen, die in diesen zweieihalbtausend Jahren aktiv waren. Aber der Buddha ist so da, wo sich alle Traditionen treffen. Es ist zwei, drei Mal vorgekommen, dass der Buddha krank wurde. Nicht besonders stark, aber irgendwann ist er sogar gestorben. Und man sagt, dass dem heftige Krämpfe vorausgingen, weil er vermutlich etwas Verdorbenes gegessen hatte. Die Empfindungen im Körper, die spürt auch ein erwachtes Gewahrsein. Also, wenn der Geist ganz offen ist, ist das keine Anästhesie für die Körperempfindungen. Okay? Einfach mal, damit das klar ist, denn dieser Irrtum, der kursiert manchmal. Man empfindet immer mehr und immer feiner.

Es ist unglaublich wie fein Gendün Rinpotsche gespürt hat. Der konnte mir auf den Kopf zusagen, ob ich ihm eine maschinell hergestellte homöopathische Potenz gegeben habe oder dieselbe Potenz per Hand verschüttelt. So fein konnte der spüren. Ja? Diese Unterschiede, die kriegt sonst gar keiner mit. Der hat dann zu mir gesagt: „Du hast die Arznei gewechselt.“ Mir ging bloß die handverschüttelte aus und ich habe dieselbe Potenz in maschinell hergestellter Form gegeben. So Sachen.

Es ist unglaublich, wie fein jemand wahrnehmen kann. Das löst aber nicht das von uns erzeugte *Dukkha* auf, das *Dukkha Dukkhatā*, das Leid „on top of suffering“, das auf die Empfindungen, die unangenehm

oder auch auch schmerzhaft sein können, draufgepropft wird. Allerdings löst sich die Art auf, wie man schmerzhaft empfindungen wahrnimmt. Wenn der Geist ganz entspannt wird, dann ist eine schmerzhaft empfindung nicht gleich mit dem Krampf des Abwehrens verbunden, sondern wird als hohe Intensität wahrgenommen. Es ist ein bisschen was anderes. Es ist trotzdem noch so, dass man aus dieser Schmerzzone herausgeht und versucht, Erleichterung zu finden, aber es entsteht nicht diese verkrampfte Reaktion im eigenen Geist darauf. Es ist etwas, was dann anders ist.

Aber bitte versteht das richtig. Die Empfindsamkeit für Körperempfindungen, für Geräusche, für all die Nuancen unseres Lebens, die nimmt zu. Die nimmt nicht ab. Bloß ist gleichzeitig ein völliges Gewahrsein der Natur der Empfindungen vorhanden und deswegen findet kein Greifen nach diesen Empfindungen statt.

Wenn wir nicht in der Dualität sind, nicht in der Ichbezogenheit – damit ist gemeint: Wenn wir nicht in Ich und Anderes trennen, Ich und mein Körper – wenn wir in einem mittelpunktsfreien Gewahrsein sind, dann ist nicht diese extra Anspannung da. Es wird weder nach etwas Unangenehmen gegriffen noch nach etwas Angenehmen und es wird auch kein Mittelpunkt der Welt hier in der Mitte der eigenen Wahrnehmung angenommen. Es ist ein frei fließendes, offenes Erleben. Deswegen kommt es nicht zu Leid. Nicht in dem Sinne, wie ich es jetzt erklärt habe.

Also sagen wir es vielleicht mit anderen Worten: Alles Leid, was durch Identifikation ausgelöst wird, das ist vorbei. Ihr könnt das, was dann noch bleibt, auch Leid nennen, aber es ist nicht das, wovon in den buddhistischen Lehren gesprochen wird. Der Buddha musste ja zur Zeit seines Lebens die Zerstörung seiner eigenen Heimat, die Vernichtung seines eigenen Clans miterleben. Es gab einen Krieg und der Clan der Shakyas ist quasi ausgerottet worden. Das konnte er nicht verhindern. Er konnte einige andere Kriege verhindern, aber den nicht. Ich weiß nicht, wie es sich für ihn angefühlt hat, aber die Identifikation, die war nicht mehr da. Er sah das Phänomen mit Sicherheit auf der Ebene von Ursache und Wirkung, wie es halt unvermeidbar war, ohne die Identifikation, die zu Leid führt, aber mit Sicherheit mit dem Wissen, dass Mitglieder seiner eigenen Familie darunter waren. Und schön war das bestimmt nicht. Aber vielleicht wäre es auch kein wichtiger Unterschied gewesen, dass es einem anderen Volk passiert. Er hätte wahrscheinlich die gleiche Intensität des Mitgefühls auch für andere gehabt. Ja?

Das sage ich deswegen, weil da Empfindungen sind. Man wird nicht gefühllos. Ich habe Gendün Rinpotsche gesehen, wie ihm Tränen runterrollten. Und das wird auch vom 16. Karmapa beschrieben und von anderen Meistern, die berührt sind, so dass auch Tränen entstehen. Aber es ist nicht das Weinen mit einem *Klesha*, mit einer emotionalen Identifikation. Es ist einfach ein stilles Runterlaufen von Tränen, während er schon dabei ist, sich um die Person, die ihm das Furchtbare erzählt, das passiert ist, zu kümmern. Es ging in dem Fall – wenn ich mich richtig entsinne – um einen Vater, der als einziger Überlebender eines Autounfalls zu ihm kam und seine Frau und seine beiden Kinder waren im Auto gestorben. Und er als Fahrer hatte überlebt und erzählt den ganzen Schmerz. Und bei Gendün Rinpotsche konnte man dieses Mitgefühl richtig sehen, aber was auch das Wunder war, war, dass dieser Mann nach fünfzehn Minuten heiter und gelassen aus dem Gespräch herausging. Dass also Gendün Rinpotsche völlig frei blieb und die Situation so gestalten konnte, dass wieder ein Vertrauen ins Leben entstand und eine Ausrichtung auf etwas mögliches Neues und so. Ich versuche, das möglichst differenziert darzustellen, dass ihr nicht denkt, Erwachen würde mit einer Anästhesie des Körpers oder einer Anästhesie der Gefühle einhergehen. In beiden Fällen ist das Gegenteil der Fall. Es wird mehr gefühlt in beiden Bereichen. Aber eben ohne diese Identifikation. Und das macht den Riesen-Unterschied aus. Deswegen heißt es: Es gibt Leid nur, solange wir in der Dualität sind.

**Die Welt, in der wir uns befinden, ist eine Projektion unseres Geistes.**

Wieder. Also vielleicht würde ich das heute auch versuchen, anders zu übersetzen. Das bedeutet, dass die Welt, die wir erleben, in unserem Geist ihre Form annimmt. Das, was wir als Welt wahrnehmen, ist

eine Projektion unseres Geistes, in dem Sinne, dass sie in unserem Geist erzeugt wird und sich zusammensetzt. So wie wir wissen, dass sich aus dem, was als Lichtimpulse auf den beiden Netzhäuten eintrifft, ein visuelles Bild zusammensetzt. Wir wissen, dass was im Innenohr über Trommel usw. hingeleitet wird an Schwingungen bis ins Innenohr, dass sich daraus Geräuschempfindungen zusammensetzen, die uns sogar ein Orientieren im Raum ermöglichen. Dass sich aus den vielen verschiedenen Körperempfindungen ein Gesamtkörperbild zusammensetzt. Und so setzt sich in jedem Sinnesbereich aus einer Vielzahl von Eindrücken, die zunächst mal unsortiert sind, ein sortiertes Bild zusammen. Und dann haben wir ein Gesamtbild von dem, was wir unsere Welt nennen.

Alle sechs Kanäle füttern in dieses Gesamtbild hinein und werden aufgrund unserer Erfahrung so interpretiert, dass wir uns darin zurechtfinden können. Das macht jeder ein bisschen anders. Das ist die eigene Welt. Sie wird nicht nur neutral interpretiert, sondern sie wird beispielsweise auch aus der Sicht des Überlebens interpretiert. Ist irgendwo eine Gefahr oder kann ich hier entspannen? Das ist eine ganz wichtige Interpretation. Sie wird aus der Sicht interpretiert: Gibt es hier Nahrung oder gibt es keine? Kann ich da etwas als Nahrung, körperlich und emotionale Nahrung, bekommen oder nicht? Das sind alles Interpretationsvorgänge. Wir suchen unsere Umgebung, das was wir so mitkriegen, mit unseren Bedürfnissen ab. Wenn wir auf Partnersuche sind, ist ständig der Partnerradar an. Da suchen wir die Umgebung ab: Ist da ein möglicher Partner? Und ja, das ist, wie sich die Welt gestaltet. Und wir nehmen nicht einfach nur Lichtpunkte wahr – Ja? –, Licht- also Farbfelder, die sich dann vielleicht zu einer Gestalt gruppieren, sondern wir nehmen eindeutig interessante Menschen wahr und weniger interessante. Das ist unsere Welt. Also:

**Die Welt, in der wir uns befinden ist eine Projektion unseres Geistes. Unsere früheren Handlungen – Handlungen mit Körper, Rede und Geist, also müssen wir Gedanken hier mitzählen, unsere früheren Gedanken, unsere früheren Kommunikationserfahrungen, unsere früheren physischen Handlungen – haben Tendenzen in uns erzeugt, die bewirken, dass unser Geist eine bestimmte Art von Welt projiziert. Aber diese Welt existiert nicht wirklich, sie ist nichts als aus Leerheit hervorgegangene Manifestation.**

Damit meint Lama Gendün, dass wir aus den Potentialen, diesen schöpferischen Potentialen unseres Geistes, in dem jederzeit alles entstehen kann, unsere Welt erzeugen. Und solange wir einigermaßen entspannt sind, ist diese Welt in hoher Kongruenz, also in hoher Übereinstimmung mit der Welt, die andere ähnlich gelagerte Individuen wahrnehmen. Solange wir karmisch ähnlich unterwegs sind, wie jetzt als Menschen in dem Raum, nehmen wir etwas sehr Ähnliches wahr. Unser Hund nimmt diese Welt schon ganz anders wahr. Die karmische Übereinstimmung ist nicht ganz so groß. Zwischen Hund und Katze ist es nochmal anders. Jetzt ist es aber auch so, dass wenn wir in eine Psychose abdriften, wir dann auch unsere Welt weiter konstruieren, aber noch mal anders. Mit sehr viel stärkeren Mechanismen des Greifens. Und dann wäre der Elefant eine Wirklichkeit, die nicht mehr relativiert wird von einem Gewahrsein, was wahrnimmt, dass das so erzeugte Visuelle eine Visualisation ist und keine visuelle Wahrnehmung. Audition, Visualisation, das alles vermischt sich mit den äußeren Sinnen. Und dann wird innere Projektion und Äußeres zusammengebracht. Das ist aber für die Person wirklich. So entsteht Wirklichkeit, die ganze Zeit. Solange wir einigermaßen nüchtern sind, ist das Ausmaß unserer überlagernden Projektionen gut verträglich. Es handelt sich um emotionelle Projektionen. Wir erfinden nicht einfach so ganz frei Dinge, die nicht da sind, Objekte, die nicht da sind, Menschen, die nicht da sind. Manchmal sind wir uns nicht ganz sicher.

Diese Welt ist also nichts anderes als aus Leerheit, aus dieser Substanzlosigkeit, hervorgegangene Manifestation.

**Sie hat nichts Bleibendes, sie ist ohne Substanz, »leer« von einem eigenständigen Wesen, über das sie sich definieren ließe. Ursache für ihr Entstehen und den Glauben an ihre konkrete Existenz ist mangelndes Gewahrsein, unsere Unwissenheit.**

Andersherum gesagt: Bei vollem Gewahrsein sind wir uns bewusst, dass unsere Welt rein subjektiv ist, ein ständiger Prozess des Erscheinens. Sie scheint so zu sein, wie sie sich für uns anfühlt, wie wir sie wahrnehmen. Das ist sie für uns. Wir sind uns dessen voll und ganz bewusst. Wir können Worte benutzen und benutzen diese Worte mit dem vollen Gewahrsein, dass sie eigentlich ja nur Schall sind und dass glücklicherweise aufgrund übereinstimmender karmischer Projektionen, diesen Worten eine relativ ähnliche Bedeutung beigemessen wird, so dass man sich verständigen kann.

Aber dieser eigentlich sehr riskante Prozess der Verständigung über Schallwellen, der ist einem voll bewusst und man weiß die ganze Zeit, dass der andere das auch ohne weiteres anders verstehen könnte. Oder gar nicht verstehen kann. Man muss sich immer – während man spricht – in die karmische Projektionswelt des anderen hineinversetzen, um die richtigen Worte zu finden. Ihr sprecht anders mit einem Kind als mit einem Erwachsenen. Und je genauer ihr den Menschen kennt, und wenn ihr auch den kulturellen Hintergrund kennt, dann sprecht ihr anders, anderer Tonfall, andere Wortwahl, andere Satzstruktur und so weiter. Weil wir uns hineinversetzen in die Welt des anderen, wie die andere Person das wohl wahrnehmen wird, wenn ich das und das sage. Und darauf gehen wir ein.

Wir sind uns bewusst, dass Sprache leicht missverstanden werden kann, weil ihr nichts innewohnt, dass man zum Beispiel die Aneinanderreihung der Laute „Ball“ unbedingt als den Ball verstehen muss, der rund ist und so. Muss man nicht. Das kann auf Chinesisch ganz was anderes bedeuten. Keine Ahnung. Und dessen ist man sich bewusst und ein Erwachter spielt mit diesen Erscheinungen, spielt mit Worten, spielt mit Bildern, spielt mit allem, um das zu kommunizieren, was eigentlich jenseits der Worte liegt, was das Eigentliche ist, was einen im Herzen bewegt. Das versucht man durch diese Schallwellen, durch Gesten, durch Bilder und so rüberzubringen. Das ist ein Prozess in Wechselwirkung und da ist nichts Solides drin. Auch das, was man schon kommunizieren möchte, die Erfahrung, ist ja nichts Solides, ich bin nichts Solides, die Gegenüber sind nichts Solides, die Worte sind nicht wirklich solide, wir können sie auch andersrum benutzen.

Es ist also ein hohes Gewahrsein der prozesshaften Natur aller Erscheinungen, alles ohne Ausnahme. Alles ist Prozess. Ich wiederhole also noch mal den letzten Satz:

**Ursache für ihr Entstehen und den Glauben an ihre konkrete Existenz unserer Welt ist mangelndes Gewahrsein, unsere Unwissenheit. Was wir als solide Welt wahrnehmen, ist eigentlich eine Serie von Ereignissen, Situationen und Objekten der Wahrnehmung, die alle voneinander abhängig sind und sich gegenseitig bedingen. Nichts hat eine unabhängige Existenz. (S.168)**

Da kommen wir jetzt in einen anderen Bereich. Auch extrem wichtig, um zu verstehen, worum es eigentlich geht. Dass wir sagen, dass nichts als sich, als ein Etwas existiert, hat philosophisch gesehen folgenden Grund: Um eine Existenz, eine unabhängige Existenz zu haben, müsste etwas unabhängig von Bedingungen sein und sich nicht durch einen Wandel der Bedingungen verändern. Dann hätte es eine unabhängige Existenz. Alles, was wir wahrnehmen, hat eine vorläufige, bedingte Existenz. Es existiert. Es ist nicht so, dass hier irgendetwas nicht existieren würde, aber es hat eine Existenz als Prozess.

Sobald sich die Temperatur verändert, ändern sich alle Objekte dieser Welt. Alles verflüssigt sich. Felsen verflüssigen sich, Metall verflüssigt sich, alles ändert seinen Zustand und wird sich bei Erkalten wieder neu zusammensetzen. Dann ist diese Lampe keine Lampe mehr. Es gibt in der Lampe nichts, was unabhängig von Bedingungen ist. Es gibt in mir nichts, was unabhängig von Bedingungen ist. Es gibt in dem Baum nichts, was unabhängig von Bedingungen ist. Nirgendwo gibt es irgendetwas, was unabhängig von Bedingungen ist. Dieses wechselseitige Bedingtheit bedeutet, dass alles von Bedingungen der Umgebung abhängig ist. Und es lohnt sich, das im Detail bei jeder Wahrnehmung, bei jedem

Objekt, bei allem, was uns umgibt und was wir in uns erleben, zu überprüfen. Damit das ganz klar wird und ganz tief in uns einsickert.

Die Folge davon ist, dass wir uns natürlich nicht mehr so sicher fühlen in dieser Welt. Diese Welt, die wird als extrem dynamisch wahrgenommen. Tatsächlich stellt sich das Gefühl ein, wenn man von zu Hause weggeht, dass man nie wirklich sicher sein kann, ob man die Welt wieder so vorfindet zuhause, wie man sie gelassen hat. Man weiß nur eins: Man wird sie mit Sicherheit nicht so vorfinden, wie man sie gelassen hat. Sie wandelt sich auch ohne unser Zutun. Wir wandeln uns. Wir kommen nicht als derselbe Mensch zweimal an denselben Ort. Gibt es nicht. Berühmtes Sprichwort: Niemand steigt zweimal in denselben Fluss. Aber auch derjenige, der reinsteigt, ist nie derselbe; es ist nicht nur der Fluss, der nicht derselbe ist.

Die Welt wird viel dynamischer als komplette Dynamik wahrgenommen, was für einige extrem verunsichernd sein kann. Deswegen muss man mit dieser Unterweisung eigentlich auch ein bisschen aufpassen. Wenn man so ganz intensiv über Wandel unterrichtet, über die Vergänglichkeit, kann das in uns auch psychisch Abgründe auf tun, weil dann etwas passiert: Es ist wirklich merkwürdig, aber die Welt hat sich ja nicht geändert durch die Unterweisungen. Ist ja immer noch dieselbe. Wenn jemand aber vorher ganz stark im Greifen an der vermeintlichen Festigkeit war und jetzt die Unterweisungen hört und die so weit versteht, dass es jetzt zu einem Greifen nach der absolut nicht fassbaren, dynamischen Natur der Welt entsteht, dann ist da das Gefühl, als würde einem alles entrinnen und völlige Orientierungslosigkeit. Dabei hat sich die Welt nicht geändert. Ist immer noch wie vorher. Nur hat sich das Greifen verlagert.

Ich habe es zweimal erlebt, dass Menschen aus Retreats, in denen sehr viel über die Vergänglichkeit gelehrt wurde, mit einer schweren depressiven Störung rausgekommen sind. Und das hängt mit dem Verlagern des Greifens zusammen, dass sie jetzt nach der nicht verlässlichen Natur des Seins greifen und da furchtbare Angst kriegen. Dabei ist das Sein immer noch wie vorher. Die Unterweisungen über Vergänglichkeit sind ein Heilmittel für das Haften an Stabilität. Was müsste ich wohl tun, um diesen beiden Menschen zu helfen? Ich musste denen das Gegenteil zeigen. Ich musste ihnen zeigen, dass es ganz verlässliche Ursachen und Wirkungen sind, ganz verlässliche Bedingungen, die diesen Wandel steuern. Also muss man da wieder nicht die absolute Beständigkeit unterrichten, sondern man muss bei dieser übertriebenen Weltsicht den Akzent darauf legen: „Doch, doch, du kannst weiter auf dieser Erde stehen. Das kannst du auch morgen noch. Ja? So schnell geht das nicht.“

Jede Dharma-Unterweisung ist ein Heilmittel für eine irri ge Anschauung, die in uns aktiv ist. Und wenn die Dharma-Unterweisung dann selbst zum Gegenstand des Greifens wird, wie zum Beispiel bei der Unterweisung über Leerheit, dann wird es zu einer Krankheit, dann wird es wieder zu einer irri gen Anschauung. Also: Verstehen, Heilmittel anwenden und dann loslassen. Das Sein ist wie es ist, unabhängig von unseren Vorstellungen. Und darum geht es: das immer deutlicher wahrzunehmen, ohne Filter. Alle Dharma-Unterweisungen haben nur das eine Ziel: die Filter unserer Wahrnehmung allmählich aufzulösen, so dass wir ungefiltert wahrnehmen können.

**Nichts in dieser Welt hat eine unabhängige Existenz. Alles in dieser Welt beruht auf Wechselwirkungen. Eins steht mit dem anderen in Beziehung.**

Untersucht das mal in eurer Praxis. Da könnt ihr ruhig zunächst mal eine Frage wie mit dem Intellekt stellen: Wie ist denn das mit diesem Ursache-und-Wirkung-bedingten-Entstehen? Dann merkt ihr, dass auch Gedanken auf Grund von Bedingungen entstehen und auf Grund von Bedingungen sich auch schneller oder weniger schnell auflösen. Wie Gefühle entstehen und vergehen. Alles entsteht aufgrund von Bedingungen. Es ist ein weiterer Zugang in das Verstehen der prozesshaften Natur unseres Seins. Ich habe jetzt glücklicherweise einen Blick auf die Uhr geworfen. Sonst wäre ich noch weiter gegangen.

#### 5.4. Weg der Meditation – Augenblicklichkeit (S. 206-207)

*Audio 25: 25 LT Augenblicklichkeit Buch S.206\_Wie Einsicht in die Natur erhalten. Beatenberg 25.4.2018*

Jemand von euch hat mir einen Wunschzettel geschickt, dass wir doch mal die Preisung von Tschenresi gemeinsam singen könnten und dann das Mantra. Obwohl ich davon ausgehe, dass hier auch welche im Raum sind, denen das nicht so gefällt, können wir das doch einfach mal machen.

Wir können das ja mal statt der Zuflucht singen. Stellt euch vor, Tschenresi ist im Raum vor euch, das ist ja sehr einfach, da ist er ja schon. Ein bisschen größer als hier auf der Abbildung, leuchtend und als die Verkörperung aller Qualitäten der Zuflucht. Das wird dreimal gesungen, und dann singe ich das Mantra mit euch, auch eine einfache Melodie.

##### **\* Tschenresi – Mantra OM MANI PADME HUNG \***

Und dabei stellt man sich vor, dass die Qualitäten von Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut, diese vier Unermesslichen, in alle Richtungen strömen, zu allen Lebewesen, als Geschenk an alle Lebewesen. Genauso wie der Klang ein Geschenk ist. Die Tibeter haben das Mantra dann so weiter gemurmelt, die haben nicht die ganze Zeit in dieser Melodie gesungen, das tun sie immer noch: Om Mani Padme Hung, Om Mani Padme Hung, ... (viele Male) – und dreht sich im Herzen und strahlt in alle Richtungen aus. Und ihr könnt die Melodien improvisieren, so wie ihr euch fühlt, das ist überhaupt kein Sakrileg.

Wir sind auf Seite 206, Thema Augenblicklichkeit, oben am Ende des ersten Absatzes. Bitte sagt mir, wenn ich jemals beginne, einen Abschnitt doppelt zu übersetzen. Einmal war eine Gruppe so entspannt und wohlwollend, dass ich einen ganzen Vajragesang von Milarepa zum zweiten Mal erklärt habe.

**Was können wir also tun, um Einsicht in die Natur des Geistes zu erlangen? – Das wollen wir doch jetzt wissen. – Wir könnten es mal mit Meditieren versuchen und den Geist während der Meditation im augenblicklichen Gewahrsein verweilen lassen. Die wirkliche Natur des Geistes ist dieser Augenblick offenen Gewahrseins – nicht mehr.**

Wenn ihr das Gendün nur glauben könntet, ihr sucht immer nach mehr, irgendetwas Zusätzliches noch. Dieses jetzige Gewahrsein ist bereits die Natur des Geistes. Das ist sie bereits. Euer Suchen, Greifen und all´ das verhindert diese direkte unmittelbare Einsicht, in der alles im Frieden ist.

**Die wirkliche Natur des Geistes ist dieser Augenblick offenen Gewahrseins – nicht mehr. In diesem augenblicklichen Gewahrsein gibt es nichts, das mit Gedanken erfasst, beschrieben oder gesehen werden könnte. Dies bedeutet jedoch nicht, dass es überhaupt nichts gibt, sondern nur, dass kein Gewahrsein als solches gesehen wird.**

Wenn wir jetzt hier sitzen und so erleben, Sinne offen ... ja, Gewahrsein ist da nirgend zusehen. Wir sind gewahr, aber es ist kein Gewahrsein zu sehen. Es ist einfach Erleben, was sich fortsetzt, immer gerade jetzt. Dieses Erleben ist nicht fassbar, es lässt sich mit Worten nicht wirklich beschreiben. Selbst wenn wir hunderttausend Worte machen könnten, würden wir es nicht treffend beschreiben können.

Vielleicht könnten wir in diesem augenblicklichen Gewahrsein verloren gehen. Das wäre ganz gut. Wenn dieses Suchen und Suchen und Studieren und Zweifeln, wenn das alles einfach nicht mehr zu sein braucht, weil das Sosein, einfach so sein, in sich völlig ausreichend ist.

So für einen kurzen Moment geht das ganz gut, aber wenn das Sosein dann zu lange dauert, müssen wir doch wieder anfangen zu denken. Bloßes Sosein, wie lange halte ich das denn aus? Ihr braucht das Sosein nicht freizuhalten von Gedanken, ihr braucht es nicht freizuhalten von Aktivität. Die Natur des Geistes hört nicht auf, wenn Aktivität reinkommt, Sinneseindrücke. Die geht auch jetzt weiter, während wir entweder sprechen oder zuhören. Das ist gar nicht anders. Still zu werden macht die Erfahrung bloß

für den Unerfahrenen etwas deutlicher, weil dann weniger los ist. Aber die geht natürlich weiter. Das heißt, wir brauchen nicht extra irgendeinen bestimmten Geisteszustand zu erzeugen, die Natur des Geistes ist immer da, das ist halt seine Natur, die kann er gar nicht abschütteln. Also wenn es einen Geist gäbe, könnte er seine Natur nicht abschütteln.

Wir müssen natürlich Worte finden, das sind alles nur Worte, das Sosein gibt es auch nicht. Das ist nur ein Wort für das, was man anders nicht so gut beschreiben kann. Und Gewährsein ist auch wieder nur ein Wort dafür, dass es eine bewusste Erfahrung ist, dass wir es tatsächlich erleben. Und Geist ist wieder nur ein anderes Wort für Gewährsein. Das alles finden wir nicht als etwas Beschreibbares, es ist halt die Natur des Erlebens selbst. Und Erleben hört ja nicht auf, wenn jetzt plötzlich Klänge kommen, und wenn die Klänge weniger werden, wird das Erleben auch nicht besser oder schlechter. Wenn viel los ist, wenig los ist, das ändert nichts an der grundlegenden Qualität des augenblicklichen Gewährseins.

Mal gucken, was er noch weiter sagt. Also was dieses augenblickliche Gewährsein angeht, hat er gerade gesagt, dass es nicht bedeutet, ...

**... dass es überhaupt nichts gibt, sondern nur, dass kein Gewährsein als solches gesehen wird. Verweilen wir im augenblicklichen Gewährsein der Natur des Geistes, verstehen wir, dass alle Erscheinungen von den Tendenzen unseres verwirrten Geistes erzeugt werden.**

**Das Ziel der Mahamudra-Meditation ist, unmittelbar die Natur dieser Verwirrung zu sehen. Das geschieht, wenn der Geist mit dem augenblicklichen Gewährsein, seiner grundlegenden Natur, verschmilzt.**

Das ist jetzt spannend, das könnte ein wichtiger Schlüssel sein. Über Verwirrung verfügen wir reichlich. Das könnte ein Weg sein, die Natur des Geistes zu erkennen. Wir denken ja immer, wir müssten sie woanders suchen Das denkt ihr doch, manchmal zumindest, dass jetzt, wenn wir gerade traurig sind oder wütend oder stolz oder so etwas, das kann's ja nicht sein. Dann versuchen wir erst, dass wir da hinausfinden, dass das vorbei ist und wir den Geist irgendwie ruhig kriegen und dann haben wir vielleicht die Chance, die Natur des Geistes zu sehen. Ist nicht wahr! Die ist auch da mitten in der Emotion, in jeder, in der fürchterlichsten Angst. Man kann die Natur des Geistes nicht abschütteln, das ist halt seine Natur. Also, was ist denn die Natur, von der wir sprechen? Es ist dieses unfassbare, dynamische, klar gewahre Erleben von allem Möglichen. Eine Dynamik, die eine ungehinderte Vielfalt erzeugt, ein ständig sich fortsetzendes Erleben in kontinuierlichem Wandel. Es ist immer da, und nichts von dem ist fassbar. Und egal, wie dick die Emotion ist, sie ist trotzdem nicht fassbar, sie ist auch Wandel. Sie hat genau dieselben Qualitäten wie das, was ich gerade beschrieben habe.

Und der ruhige Geist ist genauso. Er hört auch nicht auf, dynamisch zu sein, Ruhe ist auch Wandel. Der ruhige Geist in den *Dhyānas*, in den tiefen Versenkungen, ist auch fortgesetztes Erleben, aber mit minimalen Inhalten, das ist der einzige Unterschied. Es ist sehr entspannend, weil es so wenig Inhalte hat und so wenig Greifen.

Wenn genau so wenig Greifen im aktiven Geist ist, dann wird auch der aktive Geist sehr entspannt, da halt kein Greifen da ist. Dass der Geist aktiv ist, bedeutet nicht, dass er angespannt ist, das ist kein Synonym. Es ist nicht gesagt, bloß weil ich jetzt denke und zu euch spreche, dass der Geist angespannt sein muss. Das hängt davon ab, mit welcher Einstellung ich denke oder spreche. Ich bin schon aus Unterweisungen deutlich erfrischt herausgekommen statt müde. Oft merke ich nicht, dass das einen Unterschied macht, ob ich unterrichte oder meditiere. Das hängt aber von der Einstellung ab. Wenn ich richtig „hirnen“ und mich anstrengen muss, bin ich deutlich müder danach, denn dann kommt was Persönliches rein, dann kommt eine persönliche Anstrengung rein.

Also: Alles, was erscheint, hat die Natur des Geistes, egal ob Ruhe oder Aktivität. Alles hat diese Qualität, nicht fassbar zu sein, dynamisches Erleben, gewahr, Spiel der Erscheinungen, unbehindert, alles.

Menschen erleben nicht unbedingt die ersten Einsichten in die Natur des Geistes, wenn sie meditieren. Es gibt welche, die erleben das mitten im Trubel, am Münchner Hauptbahnhof hat es jemand erfahren, es kann irgendwo sein. Es hängt nicht davon ab, dass wir irgendetwas Besonderes mit dem Geist machen.

**Das Ziel der Mahamudra-Meditation ist, unmittelbar die Natur dieser Verwirrung zu sehen.**

Nach der Verwirrung brauchen wir auch nicht zu suchen, die ist immer gerade jetzt. Es ist unser dualistischer Geisteszustand von jetzt, der steht immer zur Verfügung. Es wird so einfach. Wenn ihr versteht, was ich meine, wird es richtig einfach. Jetzt gerade, dieses Erleben von Jetzt, immer jetzt, ist das Material. Und dann machen wir etwas, etwas passiert.

Er beschreibt das hier so:

**Das geschieht, wenn der Geist mit dem augenblicklichen Gewahrsein, seiner grundlegenden Natur, verschmilzt.**

Er beschreibt das mit dem tibetischen Wort für verschmelzen. Damit meint er, dass sich in dem Moment die Spannung zwischen dem vermeintlichen Subjekt, dem Ichgefühl, was meint, so zu beobachten, und dem was erlebt wird, dass diese Spannung in dem Moment weg ist. Dann kommt es zur Erkenntnis der Natur des Geistes. Wenn diese Subjekt-/Objekt-Spannung in uns sich auflöst.

Also wie er sagt: Wenn der Geist dadurch mit seiner grundlegenden Natur verschmilzt, unfassbar zu sein, dynamisch usw., keine getrennte Position mehr erzeugt. Das ist der einzige Grund, warum solche Spannung da ist, weil unnatürlicherweise eine Spaltung, eine Trennung erzeugt wird in jemanden, der das Geschehen beobachtet. Und wenn wir ganz mit dem Erleben eins werden, ist diese Spannung weg. Beobachteter und Beobachtetes werden nicht mehr als getrennt erlebt.

Darum geht es. Deswegen machen wir diese Übungen mit kleinen Fragen zur Einsicht. Wir haben viele kleine Methoden, um dabei zu helfen. Die wichtigste, um aus dieser Ichfixierung rauszukommen, ist: Wer meditiert da eigentlich, und damit den Blick nach innen zu richten. Und in dem Moment wird das Erleben des Ichgefühls zum zentralen Erleben und nicht mehr von noch jemandem anders beobachtet. Das ist der Blick ins Subjekt. Wenn da im Erleben ein Ichgefühl ist, ist eine der möglichen Dinge, die wir machen können, in dieses Ichgefühl direkt zu schauen, das zum Inhalt des Beobachtens zu machen und da hinein loszulassen. Natürlich ist es meistens dann so, dass wir ganz geschwind einen zweiten Beobachter erzeugen, also eine zweite beobachtende Bewegung, die dann wieder dahinguckt, und dann hat es nicht geklappt. Aber wir üben das, und irgendwann machen wir das nicht mehr, wir lassen das sein. Wir merken schon, wie kompliziert das Ganze ist.

Die zweite mögliche Bewegung ist, dass wir ins Objekt schauen, also dass wir ganz mit dem Objekt verschmelzen. Wir hatten es heute im Überblick über die verschiedenen Meditationen bei einer Visualisation oder einem äußeren Objekt. Und beim Schauen oder beim Hören diese beobachtende Distanz nicht mehr aufrecht zu erhalten, sondern ganz ins Hören zu gehen, ganz ins Schauen. Da kann es auch passieren. Da kommt es zusammen, es gibt nur noch ein Erleben. Das kann auch bei der Geh-Meditation passieren, dass wir unsere Geh-Meditation, unser Gehen nicht mehr beobachten, sondern ganz im Gehen landen, sodass nur noch Gehen bleibt. Das kann also bei jeder Tätigkeit, jeder Sinneserfahrung geschehen.

Wenn das geschieht:

**Im selben Augenblick ist der Geist von aller Negativität und den Schleiern sämtlicher Leben befreit.**

All' diese karmischen Schleier, diese Gewohnheitsmuster und so, all' das ist in dem Moment nicht mehr aktiv. Völlige Freiheit des Geistes. Es gibt zwischen dem ersten Moment, wo man so etwas erlebt, und

dann späteren Momenten, wenn man mit dem Erwachen schon vertrauter geworden ist, und diesem offenen Sein der Buddhaschaft, keinen Unterschied mehr. Da vertieft sich nichts mehr. Dieser erste vollkommene Moment der Offenheit, wo das mal auftritt, ist genauso wie die kontinuierliche Offenheit eines Buddhas. Von der Qualität her kein Unterschied.

Deswegen nennt man das wirklich „Erkenntnis der Natur des Geistes“, und die vertieft sich nicht mehr, die weitet sich nur noch aus, die weitet sich in alle Lebensbereiche aus, in alle Aspekte des Erlebens rund um die Uhr. Das ist kein Qualitätsunterschied mehr. Das heißt, jemand der in den Strom eingetreten ist oder der die erste Bodhisattva-Stufe innerlich erfährt, erlebt keinen Unterschied mehr – von diesem Moment der Offenheit, wo uns das Sosein offenkundig wird – zu allen weiteren Stufen des Weges in der Erfahrung. Nur dass man halt merkt, dass sie jederzeit auftreten kann, dass sie nicht an Ruhe gebunden ist und nicht an Aktivität, dass sie an nichts gebunden ist, dass sie jederzeit da sein kann, dass jeder Moment geeignet ist dafür. Das entdeckt man dann mit der Zeit.

**Um bis zu dieser Erfahrung durchzudringen, müssen wir lange Zeit immer wieder meditieren und alle Situationen zur Meditation auf die wahre Natur nutzen.**

Alle Situationen! Also wer diesen Weg wirklich gehen möchte, da wäre es gut, nichts von unserer Praxis auszuschließen, jede Situation, und da gibt es eine Ausnahme – auch nachts nicht. Das heißt nicht, dass wir wach bleiben müssen, sondern auch die Geisteszustände nachts, Tiefschlaf und Traum, können in diesem Gewahrsein erfahren werden. Es braucht keine Emotion ausgeschlossen zu werden, keine Beziehungs-Erfahrungen, Sexualität braucht nicht ausgeschlossen zu werden, natürlich auch nicht essen, natürlich auch nicht Autofahren oder Computer, was auch immer, alles kann im Prinzip zu dieser Praxis werden.

Wenn wir das natürlich nicht in der formellen Meditation, also in der Sitz-Meditation üben, wird es uns schwerfallen, weil wir uns immer gleich verlieren. Es ist deswegen ganz wichtig, dass wir das in der entspannten, ruhigen Meditationspraxis immer wieder zulassen. Wir können es nicht machen. Dieses Verschmelzen ist ein Zulassen. Wir brauchen es auch nicht zu machen. Es ist so, wie wenn wir ein Gummiband hätten und würden es immer gespannt halten. Wir brauchen nichts zu tun, damit sich dieses Gummiband zusammenzieht. Es ist künstlich angespannt, und sobald wir diese Spannung nicht mehr aufrechterhalten, zieht es sich zusammen. Und so ist das auch mit dieser Subjekt-/Objekt-Spannung. Es ist wie etwas, was wir künstlich auseinander bewegt haben. Eigentlich ist es ein geeintes Erleben. Wenn wir diese Spannung nicht mehr aufrechterhalten, dann kommt die Erfahrung der Natur des Geistes automatisch zum Vorschein. Wenn wir es unterlassen, diese Spannung zu erzeugen, ist die Natur des Geistes automatisch da. Wir brauchen nichts extra dafür zu tun.

**... alle Situationen zur Meditation auf die wahre Natur nutzen. Tun wir dies, werden wir eines Tages Verwirklichung und vollkommene Gewissheit erlangen. Wir werden direkt sehen, was der Geist ist und wie er arbeitet. Von diesem Tag an werden alle Zweifel völlig aufgelöst sein.**

Alle Zweifel über das, worum es im Dharma geht. Alle Zweifel über das, was mit Erwachen gemeint ist.

Das mit dem Gummiband ist kein schlechtes Beispiel, ich habe es heute zum ersten Mal benutzt. Wenn ihr das zulassen könnt, wie ein Gummiband, dem ihr erlaubt, sich wieder in seinen natürlichen Zustand zurückzuentspannen, wenn ihr so mit eurem Geist umgehen könnt in der Meditation, dass ihr ihm erlaubt, in seine natürliche Entspannung zu gehen, dann seid ihr auf dem richtigen Weg. Das ist es.

Ihr könnt es noch mit viel mehr Worten umschreiben, aber es bedeutet: immer einfacher zu werden. Einfach sein, ohne Anstrengung sein, ohne Absicht, nichts erzeugen, das sind alles die Worte, die einem da kommen, wenn man versucht, es zu beschreiben. Die Erfahrung, die da entsteht, ist keine besonders Besondere. Es ist nicht eine Erfahrung, wie mal jemand gesagt hat, als würde man einen Finger in eine

Hochstromleitung halten oder so was, gar nicht, das hat nichts damit zu tun. Sie ist so gewöhnlich, dass sie im Tibetischen auch mit „gewöhnlicher Geist“ beschrieben wird, *Tamal gyi shepa*, der gewöhnliche, ordinäre Geist, weil er endlich mal in Ruhe gelassen wird – nichts Künstliches.

Der ist so einfach und so unauffällig, dass man ihn normalerweise übersieht. Deswegen sprechen wir darüber, denn diese unauffällige Erfahrung natürlichen Seins hat keine weiteren Merkmale. Sie geht ohne irgendwelche aufblitzenden Lichter einher, es gibt nichts, was sonst darauf hinweist. Außer, und das könnt ihr schon auch wissen, dass danach, wenn man da drin war, man sich irgendwie noch für eine Weile in einem ganz frischen und veränderten Geisteszustand wiederfindet. Das ist so, als ob man – das ist ein bisschen übertrieben, wenn ich das so sage – sehr belebend, sehr erfrischend, als wenn man einen kurzen sehr erfrischenden Schlaf gehabt hätte. Daran kann man es manchmal merken. Und woran man es auch merkt, ist, dass man plötzlich den Dharma durch und durch versteht und dass überhaupt keine Fragen mehr da sind. Du kannst irgendwo irgendetwas aufschlagen im Dharma, und du verstehst, worum es geht, denn aller Dharma dreht sich nur da drum. Das ist gemeint damit:

**Von diesem Tag an werden alle Zweifel völlig aufgelöst sein.**

**In der Mahamudra-Meditation lassen wir Körper und Geist einfach entspannen und in Offenheit verweilen. Ja, das klingt doch gut. Völlig zu entspannen, bedeutet nicht, dass man träge in sich zusammensackt – das ist jetzt die schlechte Nachricht –, sondern meint ein klares lebendiges Gewahrsein, das alle Impulse des Geistes, an etwas festzuhalten, wahrnimmt und sogleich loslässt.**

Das ist das, was ich immer versuche, euch zu sagen, in diese hohe Wachheit hinein entspannen, in das völlig Wache, völlig Offene hinein entspannen, nicht in einen trägen schläfrigen Zustand, wie wir das sonst gerne tun. Es tut mir manchmal richtig weh im Herzen, wirklich, wenn ich morgens mit euch meditiere und dann lasse ich so meinen Blick schweifen und gucke immer, wie es euch geht: Also dann bin ich betroffen, weil diese Tendenz, sich in einer kuscheligen trüben Geisteshaltung einzurichten, ist so stark. Ihr müsstet eigentlich in leichter Kleidung kommen, damit ihr nicht wieder einschlaft, so dass die Frische an den Körper kommt und die Fenster müssten noch weiter auf sein.

Dieses ganze warme Kuschelige, dann gehen die Augen so zu und ich denke: Wenn ich jetzt nichts sage, dann schlaft ihr ein. Aber ich kann euch doch nicht mit Reden ständig wachhalten, ständig stimulieren. Natürlich stimuliert das, wenn man immer wieder eine Meditationsanweisung kriegt. Aber das kann man nicht ständig machen, das müsst ihr selber machen, das heißt, ihr müsst ein Interesse daran haben, wach zu sein. Und manchmal fehlt es an diesem Interesse. Einige machen eine richtige Anstrengung, wieder wach zu werden, das freut mich dann. Es ist sonst einfach verlorene, abgessene Zeit, das bringt nicht viel. Wenn ich mir vorstelle: Eure kostbare Zeit morgens, ihr steht extra früher auf, habt was getrunken und der Tag kann anfangen, und dann schlägt ihr eure warme Meditationsdecke um euch herum.

Nein, das ist es nicht, bleibt lieber stehen, bleibt wach, macht stehende Meditation, normalerweise werdet ihr dabei nicht schläfrig, macht das Fenster ein bisschen auf, fühlt die Frische, lasst die Augen möglichst auf. Die Augen dürfen zugehen, aber nicht, dass wir dabei mit geschlossenen Augen in einen müden trägen Zustand abgleiten. Sie dürfen durchaus geschlossen sein, meine gehen auch immer wieder auf uns zu, aber das heißt nicht, dass dann der Geist innen drin schläfrig und träge wird. Also nutzt die Wachheit. Gut, irgendwann werdet ihr in der Lage sein, auch die schläfrigen Geisteszustände zur Mahamudra-Meditation zu nutzen, dann ist das was anderes. Aber jetzt ist das noch nicht der Fall. Und deswegen nutzt die Zeit, setzt euch gerade hin.

Ich zeige euch morgen früh mal noch diese neun Atem-Übungen zum Reinigen des Atems, um euch ein bisschen Pepp zu geben. Wir können auch mal die 7-Punkte-Haltung üben, da könnt ihr auch nicht einschlafen, so dass ihr da noch ein bisschen Unterstützung bekommt. Warum habe ich das jetzt alles erklärt? Ah ja:

**Völlig zu entspannen bedeutet nicht, dass man träge in sich zusammensackt, sondern meint ein klares lebendiges Gewahrsein, das alle Impulse des Geistes, an etwas festzuhalten, wahrnimmt und sogleich loslässt.**

Das ist dieses Festhalten am wohligen Gefühl des Halbschlafs. Daran wird in diesem Moment festgehalten. Irgendein angenehmes Gefühl und eine kleine Aversion dagegen: Wenn es jetzt zu frisch wird, nee ..., das ist noch zu früh am Morgen. Das hebe ich mir auf, wenn ich zur U-Bahn gehe oder so.

**Ohne uns über unsere Anhaftung zu ärgern, nehmen wir sie einfach wahr und lassen sie sich selbst befreien. – Auch die hat keine Substanz. – Weil Anhaften das Einzige ist, was wir aufgeben müssen, wird immer wieder so eindringlich vom völligen Entspannen des Geistes gesprochen. – Also Anhaften, Greifen, das sind Synonyme hier. –**

**Bei einer Sichtweise wie der des Mahamudra, bei der wir keinen Unterschied mehr zwischen guten und schlechten Gedanken machen, sondern gleichermaßen alle Erscheinungen sich in ihrer wahren Natur auflösen lassen, besteht eine Gefahr: Wir mögen uns für einen großen Yogi halten und denken, dass wir mit dieser Sichtweise, die so weit wie der Himmel ist, nicht mehr auf die kleinen Details des Lebens und unsere Handlungen achten müssten. Diese irrige Sicht wurzelt in einem Stolz, der so riesig ist wie ein Berg. Zu denken, alles sei seiner Natur nach Leerheit und es sei von daher nicht mehr nötig, schädliche Handlungen zu unterlassen und heilsame auszuführen, führt zu arrogantem, rücksichtslosem Verhalten. Dieser – sogenannte – »große Yogi« verstrickt sich so immer mehr in weltliches Denken und Handeln, wodurch seine störenden Emotionen zunehmen und er sich immer weiter von der Erleuchtung entfernt.**

Ich glaube nicht, dass das wirklich euer Problem ist. Es könnte mal eins werden. Jetzt sind die meisten von euch dabei, überhaupt erst zu begreifen, dass wir keinen Unterschied zwischen schädlichen und heilsamen Gedanken machen. Dass wir Kleshas genauso behandeln wie heilsame Geisteszustände, also die verstrickenden Geisteszustände genauso wie die heilsamen. Das sickert jetzt gerade erst so ein. Aber wenn man das richtig verstanden hat, dann ist das zwar wunderbar, weil man dann immer in die Natur des Geistes schauen kann und wirklich nicht mehr nach irgendetwas anderem schaut als diesem augenblicklichen Gewahrsein. Das ist das Wunderbare.

Aber es kann auch zu einer Laissez-faire-Haltung führen, und die ist hier angesprochen. Das ist jetzt noch nicht euer Problem. Diese Laissez-faire-Haltung ist dann, dass der Intellekt verstanden hat: Es ist ja doch alles leer, es ist ja alles ohne Substanz. Ich brauche mich deswegen nicht darum zu kümmern, was in meinem Geist passiert und auch, was ich äußerlich tue. Wenn ich jemanden anlüge, wo ist denn der, der lügt? Es gibt ja keinen, der lügt. Die Lüge selbst ist auch leer, ist auch nicht fassbar, und der, den ich anlüge, ist auch in seiner Natur einfach Leerheit.

So redet man sich raus aus ethischem Verhalten. Man hält es auch nicht mehr für wichtig, anderen Respekt zu erweisen und was auch immer an Positivem zu tun, zum Beispiel die Praxis von Freigiebigkeit, irgendwie ist das ja alles leer. Es gibt ja keinen Gebenden und keine Gabe. Man hat das intellektuell alles so verstanden, aber man hat es etwas übersehen, und zwar das abhängige Entstehen, das Entstehen in Abhängigkeit von Bedingungen. Die Kräfte wirken, auch wenn sie keine Substanz haben, nicht solide sind, Kräfte haben nie Substanz. Und ihr wisst, wie dieser substanzlose Strom Menschen umbringen kann. Der Strom ist substanzlos, ist nicht greifbar, das ist eine Kraft, eine Energie. Und genauso ist das mit unseren Gedanken und unseren Handlungen auch. Die sind nicht greifbar, nicht fassbar, aber was haben die für eine enorme Energie, die gestalten unsere Welt. Da kann man sich nicht rausreden mit: Das ist doch alles nicht fassbar, das sind doch nur Energien, das ist doch nur Prozess.

Das gestaltet unsere Welt. Genau dadurch entsteht Leid und natürlich auch Glück, je nachdem, wie es eingesetzt wird. Konnte ich das in so kurzer Zeit klar machen? Das ist ein Irrtum, und der ist sehr weit verbreitet, speziell unter älteren Praktizierenden, die schon länger im Dharma sind. Besonders in

Schulen, die sehr viel über Leerheit unterrichten, ist diese Haltung sehr verbreitet, das ist also keineswegs eine Seltenheit. Es ist eine der Krankheiten der Praktizierenden, die viel gehört haben, viel gelesen haben und wenig praktiziert, wenig umgesetzt haben.

Die Antwort von Gendün Rinpotsche auf diesen Gedankengang im nächsten Absatz lese ich noch:

**Um nicht diesem Irrtum zu verfallen, sollten wir das makellose Verhalten eines Bodhisattvas pflegen – also immer aus Bodhicitta handeln – und stets prüfen, ob Körper, Rede und Geist in Übereinstimmung mit den Lehren Buddhas sind. Auch bei einer sehr weiten Sichtweise wie der des Mahamudra – wo man wirklich nicht mehr in dieses kleinkrämerische Denken verfällt: Das darf sein, das darf nicht sein, sondern wo man einfach immer auf die Natur des Geschehens schaut, selbst bei so einer weiten Sichtweise –, die so umfassend wie das All ist, müssen wir in unserem Handeln sehr feinfühlig und genau sein.**

Das ist auch ein Zeichen von wirklicher Realisation, dass die Aufmerksamkeit im Detail zunimmt, dass wir noch mehr auf unsere Worte achten, noch mehr auf unser Verhalten, weil der Respekt anderen gegenüber immer größer wird. Das Mitgefühl wird größer und wo großes Mitgefühl ist, achtet man auf seine Handlungen: Wie man sich in einer Gemeinschaft verhält, wie man Menschen anspricht, wie man mit ihnen umgeht und so. Das nimmt zu.

**Sobald wir eine korrekte Sichtweise entwickelt haben und sie auch tatsächlich in der Praxis anwenden, können wir die letztendliche Wirklichkeit in uns selbst erkennen, ohne große Anstrengungen dafür unternehmen zu müssen. Die Erkenntnis der Natur unseres Geistes ist das Einzige, was wir wirklich brauchen, denn sie vermag uns von allem zu befreien und wird auch alle im ganzen Universum befreien.**

Also nicht, dass unsere Erkenntnis die anderen befreit, sondern auch für sie wird es so sein, dass genau diese Erkenntnis sie befreit. Es gibt ein berühmtes Mahamudra-Zitat: „Die Sicht so weit wie der Himmel und das Handeln so fein wie beim Einfädeln von Garn in eine Nadel.“ Wie wenn man einen Faden in ein Nadelöhr einfädelt, mit dieser Achtsamkeit. Ihr wisst schon, ich habe häufiger schon verzweifelt vor einem Nadelöhr gesessen. Wenn die Augen schlechter werden, ist das häufiger mal der Fall. Und genau diese Aufmerksamkeit ist gemeint, volle Aufmerksamkeit im Detail, und dabei die Sicht aber, die innere Haltung so entspannt und so offen wie der Himmel.

Und dann sitzen wir noch 10 Minuten still.

**\* Meditation \***

## 6. Unterweisungen des 6. Tages (26.4.2018)

### 6.1. Die vier grundlegenden Kontemplationen

*Audio 27: 27 LT Vier Kontemplationen\_9fache Atemübung nicht aufgenommen. Bberg 26.4.18*

#### **\* Kontemplation \***

Wir werden jetzt erst so meditieren, wie wir es schon gewöhnt sind, und in der Mitte der Sitzung zeige ich euch diese Atemübung. Ich führe euch nochmal mit kurzen Bemerkungen durch die Kontemplationen hindurch.

Zunächst immer das komplette Ankommen in der Situation selbst: Spüren, hören, sehen, riechen, schmecken und hinfühlen, wie ich mich eigentlich so fühle innerlich. ... Ganz wach und offen.

Dann wende ich mich den vier Kontemplationen zu, mit einer Selbstverständlichkeit, so als würde ich mich morgens anziehen und auf den Tag vorbereiten.

Für was kann ich jetzt gerade dankbar sein? Und ich kontempliere diese vielen Bedingungen meiner kostbaren Existenz, die da zusammenkommen, wofür ich dankbar sein kann, bis wirklich ein Gefühl der Dankbarkeit entsteht. ... Selbst wenn es mir gerade nicht so gut geht, gibt es doch ganz viel, was mir da bewusst werden kann.

Dann erinnere ich mich daran, dass ich tatsächlich nicht weiß, wie lange ich leben werde und dass ja alles, mit dem ich mich beschäftige, genauso vergänglich ist wie ich selber. ... Ich denke daran, wenn das wirklich mein Anliegen ist, wie ich gerne gut vorbereitet auf den Tod sein möchte und auf das, was danach kommt. ... Dass dieses so kostbare Leben einfach eine wunderbare Chance ist, in einem großen Fluss, einem großen Strom. Erleben das vorher war, jetzt, und Erleben, das später stattfinden wird. Und wie möchte ich diese kostbare Chance jetzt nutzen?

Was ist mir heute besonders wichtig und wo werde ich besonders drauf achten, dass ich mich nicht in meinen persönlichen karmischen Fallstricken verwickle. ... Und wenn das innerlich klar geworden ist, auf welche Qualitäten ich mich ausrichte, was ich kultivieren möchte, wo ich aufpassen möchte, dann ist meine Zuflucht wieder klar geworden, die Richtung, die ich innerlich einschlage.

Jetzt weite ich sie noch aus, wenn ich sage, und genau das praktiziere ich aus Mitgefühl für alle. ... Ich kontempliere vielleicht kurz, wie es alles so geht, dass sie glücklich sein möchten, dass sie Wege in Glück und Befreiung finden wollen. ... Und wenn ich heute Gelegenheit habe, irgendjemanden dabei zu unterstützen, dann werde ich das tun.

Und dann wende ich mich mit einem weiten Herzen dem augenblicklichen Gewahrsein zu, mit Stütze oder ohne Stütze, gerade so, wie es mir jetzt entspricht. Und ich erlaube dem fließenden Sein, dem fließenden Erleben, sich einzustellen, ohne die kritischen, zweifelnden, beobachtenden, bewertenden Stimmen zu bedienen, einfach lassen, zulassen. –

Jetzt durch die Stille der vergangenen zehn Minuten begann bei einigen von euch sich bereits diese leichte Müdigkeit oder Dumpfheit wieder einzustellen und ich war sehr froh zu sehen, wie ihr damit umgegangen seid. Es ist deutlich wacher schon, wie ihr jetzt präsent seid, das ist wunderbar. Und es gibt da etwas, wenn wir so morgens meditieren wie jetzt und es so bedeckt ist draußen. Eigentlich kann man es so sagen: Wenn man ein Thema mit Müdigkeit hat, je dunkler es draußen wird, desto weiter öffnet man die Augen. Man schaut nirgendwo hin, aber innerlich ist es gut, sich ganz auf das wenig vorhandene Licht einzustellen. Es braucht nur ganz wenig. Selbst in der Tiefe der Nacht gibt es oft noch Licht. Man kann innerlich damit arbeiten, diesem Licht ganz besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Ich werde nochmal still für einen Moment. Schaut mal, ob ihr das wahrnehmen könnt. Natürlich wird es jetzt schon heller, aber wie man diesem Licht so viel Aufmerksamkeit schenken kann, dass es wie ganz hell wird.

### **\* Ende der Kontemplation \***

Ich glaube, das reicht jetzt schon als kleine Übung. Falls ihr mal nachts meditiert, reicht bei zurückgezogenen Vorhängen das Licht des Mondes oder eine einzige Kerze völlig aus, um das einsetzen zu können, um in einem wachern Geisteszustand zu sein. Das muss man aber nicht machen, das tut man nur, wenn man merkt, dass man nicht so ganz wach ist oder die Müdigkeit sich wieder einstellt.

## **6.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 107-109)**

*Audio 28: 28 LT Fragen\_Einschlafen-Aufwachen\_Atemreinigung\_Zuflucht&Erl.Geist S.107\_Blockaden in Med. Bberg 26.4.18*

### **\* Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen \***

#### **F&A: Zeit vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen**

*Teilnehmer/-in: Wie kann man die Zeit abends vor dem Einschlafen und morgens nach dem Aufwachen am besten nutzen?*

Na ja, das hängt natürlich von jedem einzelnen ab. Aber es gibt ein paar Dinge, die ganz interessant sind. Mir hat es sehr geholfen, als Lama Gendün uns darauf aufmerksam gemacht hat, dass der Moment des Einschlafens abends eigentlich ein identischer Vorgang ist wie das Sterben. Wir gehen sogar auch durch dieselben Prozesse bis in den Dharmakaya, bis in die völlige Offenheit und dann kommt der Tiefschlaf, so wie beim Sterben. Und es tut uns ja auch gut, immer mit der Vergänglichkeit in Kontakt zu sein und mit unserer eigenen Sterblichkeit. Deswegen macht es Sinn, die letzten Minuten vor dem Einschlafen so zu gestalten, wie wir auch gerne sterben würden.

Das gefällt nicht allen. Ja, wenn wir das geübt haben, immer wieder, dann wird es uns etwas leichter fallen, ist doch klar. Da gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die wichtigste erscheint mir, dass wir im Bodhicitta sterben, also in der Zuflucht, in der inneren Ausrichtung und mit offenem Herzen, wie wir so normalerweise sagen: Mit der Liebe im Herzen. Liebe, Mitgefühl, Vertrauen. Das würde bedeuten, dass wir uns vor dem Einschlafen Zeit nehmen, nochmal in die Zuflucht hineinzugehen, so was unsere tiefste Ausrichtung ist. Die tibetische Tradition empfiehlt da, den blauen Buddha Vajradhara ins Herz zu nehmen, als Symbol aller erwachten Qualitäten und dann zu atmen, ein- und ausatmen, als würde der Buddha atmen und diesen Atem ganz mit Bodhicitta durchtränkt sein lassen, während gleichzeitig von dem blauen Buddha in unserem Herzen Licht ausstrahlt, das unseren ganzen Körper füllt, und dann wenig später den ganzen Raum, das ganze Zimmer, dann das ganze Haus und hinausgeht und in alle Richtungen ausstrahlt, so dass wir wirklich im Bodhicitta atmen. Der Geist wird etwas schwerer dabei, das ist klar, wir bewegen uns in Richtung Schlaf. Und deswegen nehmen wir auch eigentlich ein tiefes Blau, nicht eine Farbe, die uns aufweckt, wir würden jetzt da nicht Weiß visualisieren, wir nehmen extra eine Farbe, bei der wir gerne einschlafen.

Solange wir noch wach sind, können wir uns auch vorstellen, dass dieses blaue Licht, das jetzt in die ganze Welt geht zu allen Wesen und ihnen noch einen guten Schlaf wünscht, die mit uns gleichzeitig einschlafen und ansonsten einfach Frieden bringt und ... dass dieses Licht auch wieder zurückkommt und mit uns in unserem Herzen verschmilzt. Und dann ruhen wir nur noch im Gewahrsein der wahren

oder illusorischen Natur der Erscheinungen ... was dann kommt, keine weitere Aktivität mehr. Das ist eine sehr schöne Art einzuschlafen.

Es tut gut, wenn wir diesen Aspekt der illusorischen Natur der Erscheinungen etwas stärker betonen und uns nochmal richtig gewahr sind. So kann es auch ein Moment sein, wo wir uns auf die Traumphase vorbereiten, und es uns leichter fällt, den Traum als Traum zu erkennen und ins luzide Träumen und die Dharmapraxis im Träumen hinüberzuwechseln – für diejenigen, die das gerne machen wollen. Das ist auch eine Vorbereitung dann schon auf die Nachtoderfahrten, wo es auch darum geht, der illusorischen Natur, also der nicht fassbaren, nicht greifbaren Natur der Erscheinungen gewahr zu sein.

Das Aufwachen entspricht dem Wieder-Bewusstwerden nach dem Tod, wenn sich Körper und Geist getrennt haben, wenn wir im Nachtodzustand allmählich wieder ins Bewusstsein kommen. Es heißt, dass dort Klänge kommen, wieder Farben wahrgenommen werden, Formen. Dass es sich so ähnlich gestaltet wie unsere Traumbilder nachts. Dass wir aufgrund unserer karmischen Muster mehr und mehr Situationen innerlich erleben, die allerdings in dem Fall dann tatsächlich reine Projektionen unseres Geistes sind, also so wie Träume. Und da geht es darum, sich nicht von diesen Träumen in ein emotionales Reagieren hineinziehen zu lassen, von diesen Bildern, sondern im Gewahrsein der Natur dieser Erscheinungen zu bleiben, und erneut die innere Ausrichtung zu finden, also unsere Zuflucht, mit dem Bodhicitta zu gehen, weil das dann den ganzen weiteren Verlauf beeinflusst, entscheidend beeinflusst.

Das heißt, wir würden uns für unser tägliches Aufwachen, es zur vertrauten Gewohnheit machen, unmittelbar mit dem ersten bewussten Gedanken Zuflucht zu nehmen, uns auszurichten. Und dann tut es gut, bevor wir uns überhaupt bewegen und so, direkt ins Gewahrsein der wahren Natur der Erscheinungen zu gehen, also entweder zu kontemplieren, sich zu erinnern oder tatsächlich zu sehen, wie es sich bei all dem, was jetzt auftaucht, um die Welt handelt, die beginnt, sich jetzt in unserem Geist zu formen.

Manchmal kriegen wir mit, dass wenn wir aufwachen, wir gar nicht mehr wissen, wer wir sind und wo wir sind, und dann erinnern wir uns: Ah ja, jetzt bin ich in dem Bett, an dem Ort und so ... Dann kommt das alles so allmählich wieder und was ich heute so vorhabe und ja, dann setzt sich unsere Welt wieder zusammen. Und dass wir dabei bewusst sind, dass es sich eben genau darum handelt, um ein – ja, wie soll man sagen – täuschend wirkliches Bild von etwas, was tatsächlich in unserem Geist sich zusammensetzt, in unserem Geist entsteht. Mit Zuflucht und diesem Gewahrsein der illusorischen Natur der Erscheinungen, dann die ersten Atemzüge, die ersten bewussten Atemzüge im Bodhicitta, in der Herzenswärme, Offenheit, mit der Einstellung, zum Wohl aller Lebewesen jetzt in den Tag hineinzugehen, und dann tun wir das, was die nächsten Schritte sind.

So ein Gruppenretreat wie wir es jetzt leben, ist was das angeht, suboptimal. Weil wir beim Aufstehen, speziell beim Aufstehen, beim Einschlafen ist auch schon nicht so einfach, das geht, aber wir nehmen auch da Rücksicht auf die anderen im Raum, wir können nicht ganz so lange vielleicht sitzen bleiben auf dem Bett bis wir dann das Licht tatsächlich ausmachen und uns hinlegen. Es wäre ja gut, noch ein bisschen auf dem Bett zu meditieren, bis die Bettschwere wirklich kommt und dann muss man immer Rücksicht nehmen auf die Zimmermitbewohner.

Noch schwieriger ist es morgens, weil wir so unterschiedliche Rhythmen haben morgens. Wenn ich um 6.30 zur Meditation runterkomme, habe ich schon 1 ½ Std. hinter mir, an Meditation. Das kann ich aber nur, weil ich im Einzelzimmer bin. Das könnt ihr so nicht. Aber zuhause könnt ihr das vielleicht. Ihr könnt es euch so einrichten, dass nach dieser ersten Aufwachphase, das findet alles noch liegend statt, dass ihr euch dann kurz etwas zu Trinken macht, so dass ihr genug Flüssigkeit zur Verfügung habt, und dann beginnt schon eure Morgenpraxis. Und das kann Yoga sein, also etwas, was euch zusätzlich noch frisch macht, dass die Energien so ein bisschen in Schwung bringt. Oder ihr setzt euch direkt zum Meditieren.

Wisst ihr, tibetische Lehrer würden morgens eine ganze Gruppe nicht zur stillen Meditation bringen, die würden Tara Puja machen mit euch, mit Trommel und so, so richtig, ja, ja, die würden so richtig, richtig loslegen und singen, kräftig singen, eine Stunde gesungene Praxis, so, ja, das würden die normalerweise machen, nicht irgendwie jetzt hier so stillsitzen und so. Aber wir sind hier in einem Vipassana-Retreatzentrum, Meditationszentrum und dann wird von morgens bis abends meditiert. Und einige von euch habe ich gesehen, die sind auch solche Frühaufsteher, die sehe ich dann immer schon, wie ihr eure Morgenübungen macht, draußen oder auf dem Balkon, also auf dieser Terrasse da oben und so, das ist natürlich Klasse, wenn ihr dann so frisch zur Meditation kommt, das ist die beste Vorbereitung. Und zuhause müsst ihr schauen, wie ihr das irgendwie hinkriegt.

Es gibt ja die Morgentypen und die Abendtypen – ihr wisst ja inzwischen, wozu ich gehöre. Aber die Frage ist ja: Man kann seinen Rhythmus so ein bisschen beeinflussen und da gibt es auch wertvolle Hinweise hierzu. Und zwar schaut euch mal an, wann es dunkel wird und wann es hell wird. Es ist egal, wo wir in der Welt sind, es gibt uns die Zeit an, wo der Körper am leichtesten in tiefe Entspannung findet. Jetzt zum Beispiel – sagen wir mal grosso modo – wird es um 9 Uhr dunkel und um 6 Uhr hell. Und diese Stunden, sagen wir mal 9 Stunden – jetzt wird's schon wieder weniger – diese 9 Stunden haben ihre arithmetische Mitte nach viereinhalb Stunden. Ja, das heißt die eigentliche Mitternacht ist nicht um 12, sondern um ein Uhr dreißig. Und da ist es wichtig zu wissen, egal wo ich bin in der Welt: Wo ist die eigentliche Mitternacht, die wirkliche Mitternacht? Da wo es die Mitte zwischen Dunkelwerden und Hellwerden ist. Und es hat sich unter Yogis rumgesprochen und es bewährt sich, dass wir schauen, dass wir möglichst viel Schlaf vor diese Mitternacht legen. Denn das ist entspannender als der Schlaf danach. Und am wenigsten entspannend ist der Schlaf, der schon in den hellen Morgenstunden stattfindet, der ist am wenigsten erfrischend. Damit könnt ihr mal experimentieren. Wenn ihr meint ihr geht abends 2 Std. später ins Bett und schläft dafür morgens 2 Std. länger, das ist nicht dasselbe. Man holt nicht so viel raus an Frische, an Entspannung, wenn man in den Tag hinein schläft. Aber das muss natürlich jeder selber herausfinden.

Hinzu kommt, dass der Schlaf immer länger wird. Es gibt dann die richtigen Langschläfer – ich hab mal mit einer zusammengewohnt –, die dann bis Mittag schlafen, aber die verzweifelt lange schlafen, weil sie die Nachtstunden nicht mehr so ganz aufgeholt kriegen. Also achtet darauf: Richtet es euch so ein, dass ihr relativ früh die Müdigkeit kommen lasst, um auch dann mit der Sonne, also mit dem Hellwerden oder vor dem Hellwerden, also den ganzen Winter über – ist ja klar steht man weit vor dem Hellwerden auf, aber man geht auch weit nach dem Dunkelwerden ins Bett – eine gute Verteilung habt. Und vielleicht herausfindet, wie ihr einfach ein bisschen erholter noch sein könnt nach dem Schlaf. Das war noch so ein Tipp. Gendün Rinpotsche hat da ein bisschen Zeit darauf verwendet, uns diese Erfahrung weiterzugeben.

Für mich ist das ganz gut, wenn ich eine Reise nach Brasilien mache zum Unterrichten, dann achte ich auch direkt da drauf und es hilft mir enorm, um die Umstellung zu schaffen, dass ich eben nicht mit meinen Brasilianern dann noch bis nach Mitternacht feiere, sondern mal gucke, was mein Organismus braucht. Und dann geht das sehr schnell mit der Umstellung. Ok, das war so zu diesem Einschlafen und Aufwachen als gute Vorbereitung für das Sterben.

## **9-facher Reinigungsatam**

Jetzt bin ich mir sicher, dass ihr einige Fragen habt zu der Übung heute Morgen. Diese Art Übungen stammen aus dem Pranayama. Das ist der Name, den die Inder dafür benutzen, das sind Übungen, die mit Atemkontrolle zu tun haben. Die sind zwischen dem 4. und 10. Jahrhundert in die buddhistische Tradition hineingekommen, die meisten von denen sind nicht in der buddhistischen Tradition entstanden, sondern dadurch, dass die Yogis – vor allem Dingen in der Gegend von Kaschmir da im nördlichen Indien – da haben ganz viele Hindu und Yogis und buddhistischen Yogis zusammengelebt. Es war eine

Zeit enormen Austausches und Praktiken, die sich bewährten, wurden dann aufgenommen in die buddhistische Tradition. Es muss nicht alles immer vom Buddha stammen, es kann trotzdem gut sein. Und diese Praxis, die ich euch gezeigt habe, ist eine der wichtigsten Praktiken, die dann in den 6 Yogas von Naropa eine Rolle spielen, bei der Tummo-Praxis, und zwar geht es da als erstes darum, dass man sich übt, diese 7-Punkte-Körperhaltung einzunehmen.

Das ist für viele von euch eine Überforderung, denn wir sind so nicht aufgewachsen, dass wir einfach so im Vajra-Sitz sitzen können. Ich mache sie euch trotzdem mal vor, damit ihr sie einmal gesehen habt: Die Beine sind gekreuzt, normalerweise im vollen Lotus. Ich mach das nicht so oft, weil das linke Knie das nicht so gerne hat. Der Körper ist gerade. Dann legt man die Daumen und drückt hier unten, im unteren Glied des Ringfingers eine Energiebahn, man kann den Ringfinger da so drumrumlegen, auch der Mittelfinger darf sich nach innen wenden und dann gehen wir in die weiche Gegend unserer Lenden, also hier ist das Femur, dann die Knochen, die merkt ihr und dann rutscht ihr so nach innen und da ist eine Muskelpartie, in der ihr eine sehr gute Auflage findet. Das geht nur, wenn ihr nicht so steil sitzt, sondern die Auflage auch so ist, dass ihr nicht wegrutscht. Das geht jetzt bei mir gerade so, aber man kann es auch so machen, dass man einfach sich den Bund aufmacht und die Hände nach innen setzt und dort dann so ein Lager, ein Widerlager findet, dass man nicht abrutscht.

Und dann merkt ihr, sieht das mit den Ellbogen etwas seltsam aus. Was passiert da? Und zwar werden die Ellbogen nicht nur gestreckt, sondern nach vorne gedreht, bis sie einrasten und dann ist es so wie ein Kleiderständer. Plötzlich ist es möglich, dass wir uns in diese Knochen hineinhängen, es braucht keine muskuläre Anstrengung mehr, um den Körper gerade zu halten. Das machen die Knochen, die da eine Haltung haben, die es ermöglicht, sich da einfach so reinzuhängen. Unten sind die Hände, so dass die Zeigefinger und Mittelfinger sich gerade berühren. Rechts liegt auf links. Die Hände liegen immer so wie die Beine auch liegen. Ich habe mein rechtes Bein oben, deswegen ist auch die rechte Hand diejenige, die auf der linken Hand liegt. Man sorgt da für eine Symmetrie. Wenn bei euch der linke Fuß oben liegt, dann würdet ihr die linke Hand auch oben liegen lassen. Die Schultern sind gerade, also in einer Linie durch die Wirbelsäule durch, sind also nicht etwa nach vorne oder nach hinten überstreckt, sondern das gibt eine gerade Linie.

Und das muss man ein wenig üben, bis das bequem wird. Diese Haltung ist extrem hilfreich, der Kopf bleibt dabei so ein bisschen, der Blick ist gesenkt und bewirkt, dass die höchste Stelle wirklich hier unsere frühere Fontanelle ist, die höchste Stelle liegt nicht hier in der Mitte des Kopfs, sondern ein bisschen weiter nach hinten, was dazu führt, dass das Kinn ein klein bisschen nach innen gezogen ist, also nicht so nach oben gestreckt. Ich sag immer: Sich vorstellen – wie mein Großvater das gesagt hat – dass man an einem goldenen Faden am Himmel aufgehängt wäre.

Diese Haltung, die bewirkt das verschiedene Energiebahnen gedrückt werden, geöffnet werden, und ermöglicht es extrem schnell loszulassen, aus Emotionen rauszufinden, das ist der große Vorteil. Tut euch keinen Zwang an. Einige von euch sehe ich, die können das, freut mich auch sehr, dass ihr noch so beweglich seid, euch so beweglich gehalten habt, dass das geht, es ist aber nicht jedem gegeben. Ich habe irre lang gebraucht, um da hineinzufinden, mein Körper war durch das viele Fußballspielen so steif in diesen Gelenken, so dass das erst mal gar nicht möglich war. Später habe ich dann viele Stunden in dieser Haltung verbracht.

Und diese Atemübung, wenn ihr euch Notizen machen wollt, die war also so, dass beim jeweils ersten Ausatmen, einatmen immer durch beide Nasenlöcher, Ausatmen 3-mal durchs rechte Nasenloch als erstes. Und der erste Ausatem ist stark und lang, der zweite ist kurz und stark, was ihn noch stärker macht, und der dritte ist immer lang und sehr viel sanfter. Das gilt für die erste Serie von dreien, die zweite Serie von dreien, und die dritte Serie von dreien. Man stellt sich dabei vor, dass die Energie gleichzeitig so durch die Arme geht, als würde man sich öffnen, durch die Fingerspitzen auch ausatmen. Da gab's

früher Test bei den Yogis, ob die mit der Prana-Energie durch ihre Finger, ob die es schafften, Aschehäufchen, die vor ihnen ausgebreitet wurden, wirklich zu zerstäuben, so dass da wirklich Energie durchgeht. Stellt es euch einfach vor. Es hilft für eine energetische Öffnung beim Ausatmen hier der ganzen Energiebahnen, die durch die Arme gehen.

Ich glaub das 9fache Ausatmen, das war klar ... nachdem der Klang aufhört, geht's immer noch weiter, es kommt immer noch ein bisschen Atem raus. Diese Übung heißt auf Tibetisch *lung ro salwa*. Das würden wir übersetzen mit: den toten Atem klären. Wir haben bei uns den Ausdruck „Totraumvolumen“, und das ist genau was gemeint ist: Wir atmen 9-mal so tief aus und so gut wieder ein, dass selbst das Totraumvolumen unserer Lunge, was sonst nicht abgeatmet wird, dass selbst das einigermäßen mit Sauerstoff durchtränkt wird, und natürlich unser Körper sehr viel Sauerstoff aufnimmt in diesen 9 intensiven Atemzyklen. Zwischen einem Ausatem und dem nächsten immer 3 rechts, 3 links, drei beide und dann. Es wird nie ein anderer Atem gemacht, es sind also nur diese 9 Atemzüge und dann die 3, wo wir die Vasenatmung halten.

Wenn ich einatme beim letzten Mal ... dann geh ich mit dem Einatmen in die 7-Punkte-Haltung und verstaue dann, energetisch gesprochen, den Atem hier unten, wie in einer Vase. *Bumpa* ist auf Tibetisch eine Vase und *bumtschen* ist diese Form der Vasenatmung. Natürlich bedeutet das physiologisch, dass sich das Zwerchfell, was hier sitzt, absenkt – die Luft ist natürlich in der Lunge und nicht im Bauch – ja, das Zwerchfell senkt sich ab, aber der Bauch kommt dadurch raus. Man kriegt das Gefühl von einer Fülle hier unten. Und dann hält man den Atem, während man hier unten im Bauch das Bodhicitta strahlen lässt – ja das ist das, was man währenddessen macht, diese Sonne im Bauch, von der wir gesprochen haben, die strahlt während der Zeit. Damit geht man bis so an den Rand, wo es unbequem wird. Und dann nach dieser Zeit des Haltens ... sagen wir mal jetzt wird's unbequem, erst die Hände auf die Knie und dann ganz bewusst (atmet tief ein), ein ganz tiefer Ausatem wieder (atmet tief aus), Einatem. ... Das nennt man die Vasenatmung.

Und bitte, macht diese Übung nicht, wenn ihr nicht in einer guten Körperhaltung seid, es bringt nicht so viel Nutzen, wenn ihr das so sitzend in einem Sessel macht oder so, seid wenigstens aufrecht auf einem Stuhl, dann kann es einen Nutzen entfalten, ihr habt wahrscheinlich gemerkt, dass das System ganz schön angeregt war danach.

Habt ihr Fragen dazu, ihr könnt jetzt einfach Fragen stellen, statt mir welche ans Bord zu hängen.

### **F&A: 9-facher Reinigungsatem, 7-Punkte-Haltung, Vasenatmung**

*Teilnehmer/-in: Frage zum 9-fachen Reinigungsatem*

Ich atme durch beide Nasenlöcher ein, bevor ich das Nasenloch verschließe. Die andere Übung gibt es auch, nur durch ein Nasenloch einzuatmen, aber hier sind es beide.

*Teilnehmer/-in: Frage zum 9-fachen Reinigungsatem*

Das gibt es. Wahrscheinlich warst du etwas zu angestrengt, das hat mit dem Sauerstoff, der verteilt sich natürlich im ganzen Körper wohl eher weniger zu tun? Vielleicht war es ein bisschen angestrengt, vielleicht hast du eine Anstrengung im Nacken gehabt, das kann zu so etwas führen. Also ganz entspannt, wenn ihr es überhaupt selbst machen wollt: ganz entspannt üben. Und nicht zu viele Male, deshalb habe ich euch das jetzt nicht nochmal machen lassen, ich möchte nämlich nicht, dass die ganze Gruppe jetzt nochmal diesen Zyklus macht, denn das ist energetisch doch so stark, dass es einigen von euch nicht gut tun könnte, die Übung jetzt schon wieder zu machen. Wir haben sie heute Morgen zwei Mal gemacht.

*Teilnehmer/-in: Fragen zum 9-fachen Reinigungsatem*

Ja, wenn man intensiv *Bumtschens* praktiziert und dann mehr macht von denen, also man macht dann halt mehr, ich sag gar nicht wieviel, dann legt man das nicht in die Phasen, wo der Körper sich umstellt

von Nacht auf Tag oder von Tag auf Nacht. Diese Übergangsphasen, Morgendämmerung, Abenddämmerung sind nicht so optimal für diese Art Übung. Da lässt man den Körper sich in Ruhe umstellen. Nachts kann man es machen, tagsüber kann man es machen, aber eben, in dieser halben, dreiviertel Stunde der Dämmerung da lässt man es sein. Aber das spielt für uns für diese kleine Übung keine Rolle.

*Teilnehmer/-in: Frage zur 7-Punkte-Haltung*

So tief runter, dass du beim Schambein ankommst, kommst du nicht, denn du bist ja hier oben auf deiner Lende und die ist etwas höher. ...

Ja, du drückst richtig hinein. Es geht drum, hier eine Energiebahn abzudrücken. Du gehst richtig rein in diesen weichen Bereich. ...

Dann hast du es noch nicht richtig. Ich würde auch deine Uhr abziehen, damit du hier mit dieser Partie des Handgelenks drücken kannst. Und du sitzt jetzt nicht mal im halben Lotus, also du sitzt noch ein bisschen steil. Es scheint noch nicht so zu sein, dass du dich wirklich wie in so einen Kleiderständer reinhängen kannst. Das wirst du merken, dann streckt sich deine ganze Wirbelsäule. Ich hatte früher Morbus Scheuermann und schwere Wirbelsäulenverletzungen durch einen Sportunfall und mit dieser Haltung habe ich das völlig korrigieren können. Das war wunderbar. Eine unglaublich heilsame Haltung. Ich habe glaub 1.5 cm oder so was gewonnen in der Wirbelsäule. Früher dachte ich immer, meine Arme seien zu lang das kriege ich nie hin.

*Teilnehmer/-in: Frage zur Vasenatmung*

Wenn du das Gefühl hast, dass es aufsteigt hier oben, dann hast du das mit dem Zwerchfell noch nicht genug abgesenkt, dann schluck nochmal, damit es sich nochmal absenkt, man zieht unten die Sphincter-Muskeln (Schließmuskeln, Anm. d. Verf.) auch so ein bisschen an. Zumindest so viel, also ich mach es gar nicht mehr, weil ich es nicht brauche, aber so dass man das Gefühl hat, die Energie ist wirklich gut gehalten. Wenn ihr das Gefühl habt, es steigt auf, nochmals schlucken, etwas weniger einatmen, vielleicht etwas zu viel eingeatmet, man braucht für die Übung nicht 100 % maximal einzuatmen, es reicht mit 70, 80 % des Volumens zu arbeiten. Sonst entsteht ein Druck auf die Kehlklappe und das ist gar nicht gewollt.

Nichts nach oben, ich bin nach oben völlig frei. Ich kann sogar quasi sprechen, also ich kann völlig frei die Kehle bewegen, während ich unten den Atem halte.

*Teilnehmer/-in: Unverständliche Frage*

Kannst du mal gucken, ob es dir überhaupt guttut. Es gibt Menschen, denen das trotzdem guttut. Auf jeden Fall diese 9-fache Reinigung macht schon ziemlich viel.

*Teilnehmer/-in: Frage zur 7-Punkte-Haltung*

Leichter Druck (Anm: Tilmann bezieht sich auf den Druck des Daumens auf das erste Glied des Ringfingers.) Dieser Druck nach unten ist stark. (Anm: Bezieht sich auf die Auflage der gebeugten Handgelenke) Der ist nicht stark der Druck, der ist leicht. (Anm: Nochmals Bezug auf Daumen - Ringfinger)

Ich hatte mich zu Anfang der Woche entschieden, euch das nicht zu zeigen, aber dann dachte ich mir, doch, doch, ich zeig's auch anderswo, es ist gut, für einige eine Wiederholung und dass ihr das mal gesehen habt. Ihr kennt vielleicht andere Übungen, die euch auch schön frisch machen, die könnt ihr ja dann einsetzen.

Was ich euch gezeigt habe, war eine der Lieblingsübungen von Gendün Rinpotsche. In der Kagyü-Tradition des Mahamudra wird eben ganz viel mit dieser Vasenatmung gearbeitet.

## **Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 106)**

Ich möchte weitermachen in dem Kapitel "Zuflucht und Erleuchtungsgeist" und bin auf Seite 107 und da machen wir mit dem letzten Abschnitt weiter. Gendün Rinpotsche sagt:

**Warum erleben wir oft eine Schwere, eine körperliche Trägheit oder auch eine Art Kopfweh, die uns an der Dharmapraxis hindern? Warum kommt sie uns manchmal extrem schwierig oder gar unmöglich vor? – Und er gibt selbst die Antwort – Die Praxis erscheint uns so schwierig, weil wir aufgrund von mangelndem Gewahrsein (Unwissenheit), Begierde und Ärger unaufhörlich um uns selbst kreisen. Wir sind Gefangene im Netz dieser Emotionen, sind völlig angespannt und zweifeln ständig an unserer Fähigkeit, praktizieren und wirkliche Hingabe entwickeln zu können. Wir denken: »Ich muss unbedingt gut sein. Ich muss meine Arbeit schaffen und ein guter Meditier sein.«**

Ihr hört schon: sehr vertraute Haltungen in diesen Sätzen. Ganz abgesehen davon, dass es gar nichts bringt perfektionistisch unterwegs zu sein in Sachen Meditation, sind es auch nicht wirklich hilfreiche Haltungen, gut sein zu wollen oder irgendwie ein Pflichtpensum zu erfüllen, was man dann so Arbeit nennt. Das verstärkt das Beschäftigt-Sein mit uns selbst und ob wir genügen, ob wir den Ansprüchen genügen, den eigenen oder den vermeintlichen Ansprüchen anderer.

**Wir sind dann völlig mit uns selbst beschäftigt und machen es uns so schwer, dass wir unfähig werden auch nur ein einziges Mantra zu rezitieren.**

Das habe ich tatsächlich schon erlebt, dass Menschen es sich so schwer machen, dass sie irgendwann gar nichts mehr können. Es geht gar nicht mehr, sich überhaupt nur 5 Min. hinzusetzen. Alles ist blockiert. Wie ist diese Blockade entstanden? Die haben es meistens nicht selber mitbekommen. Es hängt immer etwas mit übertriebenen Ansprüchen an sich selbst zusammen. Es hat immer mit unserer Geisteshaltung zu tun.

Wir haben aufgehört, uns an der Praxis zu freuen, sie setzt überhaupt keine Freude mehr frei. Sie wird als eine Last, als eine Pflicht, ja, mit ganz vielen zwiespältigen Gefühlen erlebt. „Eigentlich möchte ich das ja machen, aber alles sträubt sich in mir.“ Und man weiß nicht, wie man da reingekommen ist. Der Grund ist, dass man das genauso angegangen ist, wie früher die unliebsame Schule und die Hausaufgaben. Und so hat man sich in das hineingesteigert: „Ich muss jetzt jeden Tag morgens und abends die Stunde sitzen, und das geht eine Weile gut und dann geht’s nicht mehr.“

Oder ich meditiere mit der Haltung, dass ich da doch Erfahrungen machen muss und dass etwas Besonderes passieren muss. Aber habt ihr in dem Ganzen, was wir hier schon in den letzten drei Jahren miteinander geteilt haben, irgendwo gehört, dass Gendün Rinpotsche davon spricht, dass spezielle Erfahrungen auftauchen müssen? Ich habe nichts davon gelesen. Es geht immer ums augenblickliche Gewahrsein, ums Annehmen von allem, was kommt, egal ob verstrickende Emotionen oder wacher Geist –immer mit dem sein was kommt, jede Erfahrung ist willkommen.

Und wir denken trotzdem, es müsse doch etwas Besonderes passieren, das Gewöhnliche, das Alltägliche ist uns nicht genug und das ist schon der Stress. Statt es als ein Geschenk zu nehmen, den Tag zu beginnen und aufzuhören, vielleicht zwischendurch auch noch so, wow, es endlich wieder mal genießen zu können, einfach nur zu sein. Das kommt uns wie zu wenig vor. Wir ahnen nicht, dass sich all die Einsichtsprozesse in diesem einfachen Sosein vollziehen. Wir denken, es brauche etwas ganz Spezielles, und das macht den Druck aus.

Ich habe es in den 3-Jahres-Retreats immer wieder erlebt, dass hoch motivierte junge Männer ins Retreat kamen – bei den Frauen habe ich die Prozesse nicht so mitgekriegt, da war es aber wie ich gehört habe, ähnlich –, denen es im dritten Jahr wie an aller Motivation gefehlt hat, die überhaupt nicht mehr in die Praxis gefunden haben. Und das hängt mit dieser übermäßigen Motivation zusammen, so stark zu wollen

... und dann so zu praktizieren, dass es immer ein bisschen über dem Limit ist, bis die natürliche Revolte stattfindet. „Jetzt nicht mehr!“ – das System revoltiert.

Ich habe richtig starke Kerle erlebt, die dann so schwach wurden, dass sie nicht mehr gerade sitzen konnten. Alle Kraft weg, die konnten keine Puja mehr singen, nichts mehr, das System hat revoltiert. Also lasst es euch einen wichtigen Hinweis sein, um genau darauf zu achten, immer mit Freude an die Praxis zu gehen. Wenn die Freude längere Zeit weg ist, müsst ihr unbedingt etwas ändern, das darf nicht sein. Wenn die Freude längere Zeit weg ist, dann ist etwas richtig verkehrt. Kurz mal, das ist völlig ok. Wir können unsere Praxis nicht an momentaner Freude und Missfallen ausrichten, wir machen die, egal wie die Stimmung so ist, aber wenn das länger der Fall ist, dann stimmt etwas nicht.

**Der Dharma, der eigentlich so leicht ist, wird dadurch schwer und fast zu einer Bürde. Das geschieht, weil wir von dem Verlangen besessen sind, etwas Gutes zu tun oder ein guter Mensch zu sein und Erfolg in der Praxis zu haben.**

**Dieses Haften an uns selbst ist die Wurzel aller Probleme. Wir können uns innerlich nicht freimachen und fühlen uns in zwei Richtungen zugleich gezogen. Einerseits streben wir nach Befreiung und möchten uns aus dem Ichhaften lösen, und andererseits halten wir mit beiden Händen an unseren weltlichen Verhaftungen fest. Diese Schwierigkeit löst sich auf, wenn wir die Hoffnung loslassen, in der Welt unser kleines Glück zu finden. Es geht dann von selbst aufwärts, wie ein Ballon, dessen Halteseil gekappt worden ist. Damit unser »Praxisballon« aufsteigen kann, müssen wir alle Stricke, die uns in der Ichbezogenheit festhalten, durchschneiden und in den Raum der Zuflucht hinein loslassen. Dann wird die Praxis leicht, der Ballast ist abgeworfen und Vertrauen und Freude treiben uns aufwärts.**

Als er diese Unterweisung gab, da hat er uns das vorgemacht, wie: Wir wollen eigentlich nach oben, aber hier unten, da, da halten wir fest. Wir sind wie so ein Fesselballon. Wir sind gut gefesselt, aber nach unten. Eigentlich ist da unheimlich viel Kraft da, die aufsteigen möchte, aber hier unten halten wir fest.

Das ist ein etwas anderes Thema als wir eben hatten, das ist eine kleine Themenverschiebung: Vorhin war es dieses Gut-sein-wollen was uns festhält und blockiert, und das ist auch Teil dieser weltlichen Motivation. Aber das hier, wenn er davon spricht, diese Seile, die noch mit dem Boden verbunden sind, dann meint er all das, was uns im weltlichen Leben so wichtig ist: Zum Beispiel kann man am Sonntagabend einfach nicht meditieren, denn da kommt Tatort. Oder wenn Bayern gegen Real spielt geht's auch nicht. Oder wenn ich meinen Garten machen muss im Frühjahr, muss ich meine Meditation opfern, denn sonst habe ich keine Zeit dafür, oder, oder, oder ... alles Mögliche.

Immer, nicht immer, aber zu häufig finden wir etwas, was jetzt noch so wichtig ist. Ich will eigentlich jetzt schon intensiv praktizieren, aber es wäre viel besser, ich würde noch ein paar Jahre arbeiten, damit meine Rente noch ein bisschen höher wird.

Und dann quetscht man sich noch weitere drei Jahre raus aus dem System und ist entsprechend deutlich erschöpfter. Das sind so diese ganzen Muster. Das ist, was mit diesem Festhalten gemeint wird. Eigentlich ist die Sache schon klar, aber etwas ist noch so wichtig – natürlich hat es viel mit Beziehung zu tun, es hat viel mit Anerkennung in der Welt zu tun, Projekte, mit denen wir verbunden sind, es gibt immer etwas. Wenn wir denn so gestrickt sind, gibt es immer etwas. Überlegt einfach mal, wo ihr schneiden müsstet, damit euer Ballon aufsteigen kann. Das ist so ein schönes Bild, denn der Ballon steigt dann von alleine. Deswegen ist das Bild so schön. Es ist nicht das Starten eines Flugzeugs, sondern es ist ein Ballon, der einfach in die Höhe geht. Wo müssen wir die Seile kappen, damit sich unsere Praxis entfalten kann?

Jeder hat da so seine Vorlieben und wir brauchen all das nicht abzuwerten, mit dem wir da zugange sind, was uns wichtig ist. Aber wir haben nicht so viel Zeit im Leben, wir haben nur Zeit fürs Wichtigste. Ich hatte früher mal so die Idee: Ja, ich werde mir über meine Prioritäten klar, und ich kümmere mich um die 1., 2., 3. Priorität und so, die haben alle Platz in meinem Leben. Ich habe mit der Zeit gemerkt, dass eigentlich fast immer nur die erste Platz hat. Dass man sich um die 2. und 3. kaum noch kümmern kann, wenn man der ersten Priorität gebührenden Raum zuordnet. Wir denken, wir könnten so mit einer Liste von 10 Prioritäten durchs Leben gehen, das kriegen wir alles geregelt – das kriegen wir, aber nichts von dem machen wir richtig. Und wenn da irgendwo unter den ersten dreien die Dharmapraxis ist, und sie kriegt nicht die Aufmerksamkeit, die sie braucht, dann wird's unbefriedigend.

Also: Dharmapraxis, Beziehung und Beruf ist schon richtig viel. Ja, das ist schon richtig viel, wenn man das unter einen Hut kriegen möchte, wow. Man versucht natürlich dann Beruf und Beziehung zu Dharmapraxis zu machen, aber es braucht noch ein bisschen Üben, damit das auch der Fall ist. Also: Wir brauchen immer noch ein bisschen Zeit, um für uns zu sein und zu üben. Wenn ihr dann noch mehr habt, wenn es noch mehr wird im Leben, dann wird's richtig schwierig. Und das sind dann die Halteseile, wo der Ballon irgendwie nicht aufsteigen möchte. Schaut mal für euch, an was denn euer Ballon da so zerrt und wo es eigentlich angesagt wäre, jetzt schon Zeit sein könnte, loszulassen.

**Im gewöhnlichen Leben nehmen wir, sobald wir etwas erreichen wollen, große Mühen auf uns und zeigen dabei eine erstaunliche Ausdauer, selbst angesichts großer Schwierigkeiten.**

Also, z.B. um sonntags auf einen Berg zu steigen. Oder um viel Geld zu verdienen. Oder wenig Geld, auch dafür nehmen wir große Anstrengungen auf uns. Was auch immer: Im Sport, also in der Freizeit, unglaublich, wie wir uns da einsetzen können, für unseren Garten, für unser Häuschen, es kann alles Mögliche sein. Wenn wir begeisterte Sammler sind von irgendetwas, was da für eine Zeit reingeht. Wenn man an seinem Motorrad herum repariert ... irgendetwas ... unglaublich.

**Wenn wir uns eine Idee in den Kopf gesetzt haben, kennen wir keine Müdigkeit und brauchen keine Pausen.**

Das ist dann immer sehr beachtlich, wie die zusätzliche Energie frei wird, wenn es bei uns im grünen Baum wieder darum geht, einen Geburtstagskuchen zu backen. Egal welche Tageszeit, da ist plötzlich so eine Energie da, für die ganze Runde, ja. Aber diese Energie auf dem Sitz zur selben Zeit wäre etwas schwieriger. Oder wie das gewissen Leuten für einen Spaß macht, wenn jetzt der Rasen wieder gemäht werden muss. Alle Energie ist da. Plötzlich geht's rund. Je nachdem, wo halt die eigenen Ideen hingehen.

**Wir sind unglaublich motiviert – und das alles für weltliche Ziele. Wenn es sich hingegen um Dharmapraxis handelt, finden wir sie schnell zu anstrengend, werden unzufrieden, ja sogar wütend und geben auf, sobald Schwierigkeiten auftauchen. Was uns fehlt und was wir entwickeln müssen, ist ein echtes Streben nach dem Dharma.**

Ich hatte in meinem persönlichen Leben, bevor ich zu Gendün Rinpotsche kam, ein paar Dinge, wo ich so richtig viel Energie reingegeben habe: Also das war zum einen der Sport, dann war es aber auch die Homöopathie, und dann war es das politische Engagement, und dann waren es Beziehungen. Und wenn Gendün Rinpotsche dann so mit uns sprach, dann ging mir das immer durch den Geist, so, wie ich morgens aus dem Bett bin, morgens um vier Uhr, halb fünf, um damals noch auf der Schreibmaschine mit Durchdruckpapier diese Manifeste für unsere Demonstrationen zu schreiben, zu tippen oder mich bis in die Nächte mit den Anamnesen beschäftigt habe, um das richtige Mittel zu finden oder, oder, oder. Oder was ich für Strapazen im Fußball auf mich genommen habe, was für Verletzungen, unglaublich wie man da mit seinem Körper umgeht, echt ich kann's heute nicht mehr fassen. Es ist krass. Und das alles ging mir durch den Kopf, wenn Gendün Rinpotsche über Dharmapraxis sprach, und dann dachte ich mir: „Wenn ich mit dieser Energie Dharma praktizieren würde ...“ Ja und das habe ich dann auch.

Hat mich auch genauso motiviert und es war stärker als alles, was ich vorher gemacht hatte. Deswegen hat es dann auch diese Energie freigesetzt. Und das ist bis heute so geblieben.

Das ist das Schöne und ich sage euch das nur, weil ihr bestimmt gerade an etwas denken könnt, wo ihr ganz viel Energie einsetzt. Und wenn ihr da mal schaut, für was diese Energie so zur Verfügung steht: Wie könnten wir diese Motivation für den Weg unserer eigenen Befreiung, unseres eigenen Erwachens freisetzen und für andere, für das Erwachen aller. Können wir diese intensive Motivation kontaktieren, ist da irgendwo in uns eine Flamme, die das möglich machen würde, was steht dem im Wege?

Wenn wir's aus Spaß machen, dann steht dem gar nichts im Wege, aus Freude, dann steht dem gar nichts im Wege. Aber wenn natürlich immer diese Stimme kommt: Du musst perfekt sein, du musst gut sein, du musst dieses und jenes und ... dann wird das zu einem Minenfeld. Dann wird die Dharmapraxis zu etwas, wo es leicht schief gehen kann. Wir messen uns in den Augen anderer, wir messen und an irgendwelchen Ansprüchen, dann verdirbt es uns die Freude. Wenn ich damals mit meinem Fußballspiel in einen Verein gegangen wäre, hätte es mir bestimmt bald die Freude verdorben. Aber da das alles einfach frei war und richtig Spaß und Spiel mit anderen, ging das so was von leicht. Und diese Haltung ist etwas ganz Wichtiges.

Manchmal ist man voll motiviert, solange man noch so offen praktiziert und alles ist frisch. Dann tritt man in irgend so einen Verein ein, und plötzlich kommen die Vereinsnormen, und dann muss man da sein, und da mitmachen, und sich darum kümmern, und das darf man nicht sagen, und das sollte man denken und ... dann wird das Ganze so wie zu einer Motivationsbremse. Eigentlich sollte es doch die Sangha sein, die uns unterstützt. Aber dann fängt die Sangha an, irgendwie bewertend über nicht anwesende Dritte zu sprechen und dann merkt man: Ja, über mich sprechen die bestimmt genau so, wenn ich nicht da bin. Und das sind alles Motivationsbremsen. Das führt dazu, dass man das nicht mehr gerne macht, oder nur noch so halb gerne, so ein bisschen gerne. Achtet doch da darauf. Wir wollen nicht in einem neuen Verein sein, nicht ein neues Soll- und Mussprogramm, brauchen wir alles nicht. Wir gehen mit dieser Flamme, mit dieser inneren Freude, das einfach als Geschenk zu nehmen, jeden Tag ist das ein Geschenk.

**Diese aufrichtige Motivation wird Freude freisetzen und zu einer natürlichen Praxis führen, durch die wiederum mehr und mehr Vertrauen, Hingabe und Mitgefühl entstehen. Diese Qualitäten inspirieren und verstärken sich gegenseitig und Freude und Vertrauen nehmen immer mehr zu. Dann wird der Weg sehr einfach. Wir fragen uns nicht mehr: »Wie lange soll ich denn eigentlich noch praktizieren?«, denn die Antwort ist klar: »Bis ans Ende des Weges.«**

Und da wollen wir hin, das ist absolut klar, es ist eine einzige Freude, jeder Schritt auf diesem Weg ist eine Freude.

**Unsere Praxis wird kraftvoll – wir geben uns ihr völlig hin. Unsere Freude wird so groß, dass es schließlich niemanden mehr gibt, kein Ich, kein Subjekt mehr, das die Praxis ausübt. Sie vollzieht sich von selbst. In entspannter Selbsterkenntnis erfährt der Geist vollkommene Freiheit. Dieser Weg wahrer Zuflucht beruht auf einer uneigennütigen Motivation, auf Liebe und Mitgefühl.**

So, das war alles eine Unterweisung von Lama Gendün, das, was wir jetzt die letzten Tagen da besprochen haben. Ich habe mir das so zusammengefasst: Wahre Zuflucht setzt Freude frei. Es ist eine Zuflucht in die Freude, ins Mitgefühl, aus dem Mitgefühl heraus, nichts Aufgesetztes.

### 6.3. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 168-170)

Audio 29: 29 LT Natur des Geistes S.168\_Wirklichkeitsglaube. Bberg 26.4.18

#### **\* Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen \***

Wir gehen zu unserem Nachmittagsthema: Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes. Da machen wir immer nur ganz langsame Fortschritte, das ist so dicht. Wir sind unten auf Seite 168, letzter Absatz:

**Unsere Erfahrung der Welt ist mit dem Träumen vergleichbar. Der Geist kann im Traum die Vision verschiedenster Welten erzeugen, die aber keine wirkliche Existenz besitzen.**

Das wissen wir, oder? Es geht jetzt um die Träume nachts und die sind so wirklich, dass wir manchmal sogar mit dem Körper reagieren im Bett, ja, also, dass wir dann sogar mitleben. Normalerweise ist der Traum nachts ja ein wenig vom Körper entkoppelt, aber manchmal schaltet es sogar durch in den Körper und wir halten das für wahr: Wir riechen, wir sehen, wir hören im Traum, wir fühlen Bewegungen, wir denken, haben manchmal sogar starke Emotionen. – also: alles, wie wirklich. Und dafür gibt es keine Grundlage. Jetzt könnte man unsere jetzige Erfahrung, die jetzt – wo wie wir jetzt zuhören – mit dem Träumen vergleichen. Das macht Gendün Rinpotsche jetzt gerade.

Wir kommen da noch näher dazu, aber denkt mal schon daran, während wir jetzt weiterhören.

**Wenn der Traum einen angenehmen Verlauf nimmt, sind wir zufrieden und glücklich und würden gerne so weiter träumen. Unangenehme Träume hingegen lösen Ablehnung oder Angst aus und wir wollen sie loswerden.**

Das würden wir ja nicht wollen, wir würden sie ja nicht loswerden wollen, wenn wir sie durchschauen würden als Träume, dann haben sie keine Kraft mehr. Das ist der Wirklichkeitsglaube, der den Träumen so eben diese scheinbare Kraft verleiht, aber es ist einfach unser Glaube in sie als wirklich, der ihnen quasi eine Kraft gibt. Eigentlich sind es bloß Bilder, genauso wie im Fernsehen, wo wir eigentlich, in dem Moment, wo uns der Film nicht gefällt, auch umschalten können oder ausschalten.

**Weil wir glauben, die Träume seien wirklich, sind wir glücklich oder angespannt, je nachdem, was im Geist erscheint. Beim Aufwachen wird uns dann klar, dass wir bloß geträumt haben. Nichts von all dem – was wir geträumt haben – ist wirklich passiert und so gab es also nicht den geringsten Grund, glücklich oder unglücklich zu sein! Und genauso ist es auch mit den Erfahrungen des Wachzustandes.**

Bleiben wir aber nochmal beim Träumen. Etwas, was ziemlich verheerend für die Dharmapraxis ist, ist, wenn wir aus dem Schlaf aufwachen und an unsere Träume denken und sie dann immer noch für wirklich halten, also ihnen dann immer noch große Bedeutung beimessen. Das Einzige, wofür wir sie nutzen können, ist, dass sie ein Spiegel unserer karmischen Muster sind. Das sind sie tatsächlich. Die sind nicht von ungefähr so gekommen. Ich träume nicht eure Träume, ihr träumt nicht meine. Jeder hat seine eigenen Träume und die Träume sind natürlich Spiegel der inneren Kräfte, die in uns wirken. Zum Teil sind sie Spiegel von dem, was wir am Tag vorher erlebt haben, sind Verdauungsträume könnte man sagen, aber insgesamt ist es einfach ein typisches Szenario, was unsere karmischen Kräfte erzeugen.

Dafür kann man sie noch nutzen, also um die typischen Kräfte aufzudecken. Dafür nutzte sie auch die Psychoanalyse oder ähnliche Verfahren, die mit Träumen arbeiten. Das macht Sinn, aber nicht, dass wir den Träumen Glauben schenken, dass sie irgendwie Anlass für Glück oder Unglück sind. Sie sind einfach nur interessant, in dem Maße, wie sie Spiegel unserer Muster sind. Man kann sehr viel über sich lernen, aber sie sind nicht wirklich. Sie sind, genauso wie unsere Tagträume, Spiegel unserer Muster. Es ist ganz typisch, was wir so denken, es entspricht uns. Es sind nicht die Gedanken von jemandem

anderen. Wir können in den vielen Gedankenmustern, den Tagträumen, den Bildern, unsere karmischen Muster erkennen.

Nachts wird es noch ein bisschen deutlicher, weil weniger Kontrolle da ist. Das ist das Schöne am Träumen. Es wird assoziativ geträumt. Und übrigens entstehen die Träume nicht als Ganzes: Es ist nicht so, dass ein Traum schon zu Anfang vollständig da wäre. Da entstehen Bilder und die werden dann von sinngebenden Kräften zu einer Traumgeschichte verknüpft und die entwickelt sich immer weiter. Zu Anfang eines ist Traumes nicht klar, wo es hingeht. Überhaupt nicht. Die entstehen nicht en bloc, sondern es sind auch Prozesse und, wenn man sehr bewusst ist beim Träumen, dann merkt man, dass beim Traum manchmal eine Sinnlücke entsteht und wie sich innerlich der Geist anstrengt, diese Lücke zu überbrücken und dem auch noch eine Bedeutung zu gehen, damit es dann gut weitergehen kann. Da könnt ihr richtig zugucken innerlich. Manchmal wachen wir an solchen Sinnlücken sogar auf, weil es nicht so klappt. Es fällt uns auf, dass da irgendwas nicht stimmt, es hakelt.

Also: Die Bilder, die aus unseren karmischen Mustern aufsteigen, bekommen – wie die Sinneserscheinungen tagsüber – eine Bedeutung verliehen und werden mit den nächsten Bildern, die aufsteigen verknüpft und allmählich entsteht eine Geschichte. Nicht so ganz anders, wie was wir tagsüber machen. Da wird dann auch sehr viel hineininterpretiert in Situationen, in Sinneserscheinungen.

*All die Gedanken und Empfindungen,  
mit denen wir uns identifizieren,  
haben genauso wenig Wirklichkeit  
wie Traumerfahrungen.*

Es geht also nicht darum, dass wir jetzt diese Welt so projizieren, das ist zwar auch Teil des Träumens, die äußere Welt, es geht vor allen Dingen um unser emotionales Erleben ... dass wir ständig Bedeutung verleihen: Wie hat der mich angeschaut, wie hat die mich angeschaut? Was bedeutet jetzt das? Was schwingt da für eine Nuance mit in dem, was da gerade gesagt wurde? Werde ich abgelehnt? Werde ich geliebt? Muss ich Angst haben? Und überhaupt habe ich vor fast allem Angst. Aber ... habe ich denn Grund, Angst zu haben? Mehr als sonst? Das ist so der Film, in dem wir unterwegs sind. Alles ohne Substanz. Wird ganz schön wirklich. Kommt uns manchmal so wirklich vor wie eine Mauer.

Also: Wenn wir uns in einer festgefahrenen Situation befinden, z.B. bei der Arbeit und gehen dann zur Arbeit – wir haben das Gefühl wir gehen wie in ein Gefängnis, ja, wir begegnen Mauern. Und das ist unglaublich, wie sich das ändern kann, in dem Moment, wo wir zum Traum erwachen, den Ausstieg schaffen und mit einer anderen Einstellung am selben Ort sind und die Situation erleben. Ohh! Wir erleben das ganz anders. Einen anderen Traum. Nicht dass wir da die Wahrheit erleben, sondern es ist ein anderer Traum. Ja ...

**Der Glaube an die Wirklichkeit von Erscheinungen, die tatsächlich aber von leerer, illusorischer Natur sind, lässt uns an ihnen haften und ist die Quelle aller Täuschung.**

Wirklichkeitsglauben – das ist ein richtiger technischer Begriff im tibetischen Dharma: *den dzin* – *den* heißt Wahrheit, *dzin* heißt Haften – das Haften an etwas vermeintlich Wirklichem. Mit wirklich ist hier gemeint, dass es eine unabhängige Existenz hat, dass es wirklich so ist und auch so bleibt. Also, das ist immer so ein bisschen ein Risiko, wenn wir diese Begriffe benutzen, dass wir meinen, es würde den Erfahrungen eine Wirkung abgesprochen, eine Wirklichkeit im Sinne von Wirkung, es hat ja alles Wirkungen. Natürlich hat das Wirkungen, wie andere sich auf uns beziehen, was da am Arbeitsplatz passiert oder in der Familie und so. Es ist alles auf eine Art wirklich, aber es ist nicht festgelegt.

Also, wenn Inder und Tibeter – von denen weiß ich's halt – wenn die von Realität sprechen, von etwas Wirklichem, dann meinen die damit, dass es eine verbindliche Wirklichkeit ist, wo wir nicht drum herumkommen. Dass wir uns dazu verhalten müssen, die ist halt so. Tatsächlich haben wir es hier mit einer

dynamischen Wirklichkeit zu tun, das ist der erste Punkt und der zweite ist, dass wir es mit einer fantasierten, mit einer interpretierten Wirklichkeit zu tun haben. Also, alles, was wir wahrnehmen, ist Prozess, alles, was in uns entsteht, ist Prozess, und obendrein ist das, was in uns entsteht und was wir wahrnehmen, ist selektiv und wird mit unseren persönlichen emotionalen Mustern interpretiert. Es ist nicht verbindlich – verbindlich in dem Sinne, wenn eine Wut in mir aufsteigt oder eine Angst, ich brauche mich dazu nicht zu verhalten, ich brauche darauf gar nicht einzugehen, nichts zwingt mich, ihr zu folgen. Gar nichts! Ich kann sie einfach verpuffen lassen. Das ist damit gemeint, dass es nicht wirklich ist, in dem Sinne: Es ist nicht verbindlich.

Wir denken oft, wir müssten auf jeden unserer Gedanken reagieren, auf jede unserer Emotionen, wir müssten irgendwas damit machen. Es muss doch jetzt darauf eine weitere Antwort geben, eine weitere Reaktion. Das brauchen wir gar nicht. Das ist eine Freiheit, die wir im Alltag haben, genauso wie beim Träumen. Wir brauchen dem Traum ja gar nicht zu glauben, wir brauchen ja gar nicht einzusteigen, wir brauchen auch gar nicht weiter zu träumen. Das tun wir nur, weil wir das für wirklich halten, für verbindlich in dem Sinn, dass wir etwas damit machen müssen. Wir verhalten uns dazu, wir reagieren da drauf und der Film geht weiter.

Wir haben, ohne dass wir uns dessen bewusst sind, in jedem Moment die Möglichkeit, in Offenheit zu bleiben oder wieder in Offenheit zu finden, in ein Nichtreagieren. Und das ist ja das, was wir beim Meditieren üben. Das ist ja genau das: Es steigt was auf. Wir hören etwas, wir sehen etwas, wir riechen etwas, wir fühlen etwas, wir denken etwas und ... wir üben uns darin, es sich leerlaufen zu lassen. Wir haben es wahrgenommen, wir haben's auch nicht verdrängt, es ist voll bewusst, aber es entsteht keine Reaktion. Und genau diese Übung führt dazu, dass nachts unsere Träume nicht weiter gefüttert werden, die werden abbrechen oder wir werden im Traum erwachen zu der Tatsache, dass wir träumen. Wir können ganz frei weiterträumen, luzide weiterträumen.

Das können wir auch tagsüber. Wir können auch tagsüber diese Freiheit nutzen, wenn wir erkennen, dass es sich um gar nichts anderes als denselben Projektionsvorgang wie nachts handelt. Dann können wir frei bleiben von der fast automatischen emotionalen Reaktion, können entspannt bleiben, offen und dann ins bewusste Gestalten gehen oder gar nichts gestalten, einfach gucken, was als nächstes kommt. Bei manchen Situationen werden wir uns entscheiden, ganz schnell sogar, ruck zuck, dass wir handeln. Ein Beispiel: Es entsteht ein Feuer, wir bemerken das Feuer ganz zu Anfang, es entsteht eine brenzlige Situation, irgendetwas. Wenn wir offenen Geistes sind, dann wird das nicht zur Panik führen. Es wird deswegen auch nicht zur Blockade führen, dass wir wie gelähmt sind, weil wir so große Angst haben. Wir machen dann genau das, was uns unsere Weisheit sagt: Feuer löschen oder was auch immer in dieser Situation das Sinnvolle ist. Wir gestalten, wir handeln, aber wir sind nicht in der emotionalen Reaktion gefangen.

Stellt euch mal vor, unser Chef oder ein ganz wichtiger Mensch, der schnauzt uns plötzlich an. In unserem normalen, ichbezogenen Film sind wir ganz verdaddert, ganz verschreckt und wir sind identifiziert, wir wehren uns vielleicht, wir gehen sofort in die Verteidigung. Wir sind am Reagieren mit unseren typischen Mustern, jeder auf seine Art.

Wenn wir da entspannt und offen bleiben können, haben wir jede Menge Gestaltungsmöglichkeiten: Wir können auch erstmal abwarten. Wir brauchen nicht direkt etwas zu machen, brauchen wir gar nicht. Wir brauchen erstmal gar nicht auf den Film einzusteigen. Manchmal, das habt ihr bestimmt schon erlebt, wenn ihr nicht so identifiziert wart, dann seid ihr nicht auf den Film eingestiegen, dann hattet ihr genug inneren Freiraum und das ist wie verpufft und ihr habt eine erstaunliche innere Freiheit gespürt, jetzt sinnvoll zu handeln. Manchmal sind wir mit unserem Partner/unsere Partnerin unterwegs und einer von den beiden steigt richtig ein auf die Story, also reagiert in dem Film mit den karmischen Mustern

und der andere ist gerade nicht so involviert und nimmt das Ganze mit einer viel größeren Freiheit war. Das ist höchst amüsan, wenn wir das so mitkriegen, je nachdem, in welcher Position wir sind.

Da merkt man dann ganz deutlich, wie jetzt gerade mein Partner/meine Partnerin zum Beispiel in den Film einsteigt oder die kriegen das bei mir mit, wie ich in den Film einsteige, z.B. irgendwie genervt bin mit der Kellnerin oder so. Und nebenan: Partner/Partnerin ist völlig gelassen und nimmt das mit Humor. Da merkt man dann deutlich, dass die Alternative ganz nahe wäre. Aber es hängt eben davon ab, ob wir das, was da passiert persönlich nehmen oder nicht. Das ist der springende Punkt. Nehme ich das persönlich oder nicht? Das ist mit Identifikation gemeint. Was nehme ich alles persönlich im Leben?

Ich krieg da manchmal Zettelchen von euch. Jetzt habe ich schon mal einen ganzen Zettelwald hier gekriegt. Und da stehen auch manchmal Sachen drin, wo Leute nicht einverstanden sind. Ja, nehme ich das dann persönlich? Nö, das brauche ich nicht, das ist nicht nötig, ich nehme es zur Kenntnis. Bei ausreichendem Abstand geht das. Wenn das jetzt aber ein Briefchen von meiner Partnerin wäre, würde ich es wahrscheinlich persönlich nehmen. Es würde zumindest ein gewisses Maß an Persönlich-Nehmen erwartet.

Merkt ihr? Ihr kriegt das gut mit! Man kommt nicht so gut durch die Welt, denn alle warten darauf, dass wir es persönlich nehmen. Es ist gar nicht so einfach, wenn man da jemanden hat, der es nicht so persönlich nimmt. Das alles ist möglich, wenn wir zu dem Traum jetzt erwachen. Da entsteht dann diese Leichtigkeit. Da können wir humorvoll damit umgehen, einsteigen auf unsere Art oder es sein lassen.

Also das ist die Quelle aller Täuschung, dieses *den dzin*, dieser Wirklichkeitsglaube ist die Quelle der Täuschung, das ist die Täuschung selbst. Das Für-wirklich-halten, Für-existent-halten, das, was vergänglich ist, was Prozess ist, was nicht fassbar ist, nicht greifbar, leer von einem Wesenskern; das für existent und wirklich so und solide zu halten und verbindlich und darauf muss ich mich beziehen und das alles nehme ich höchst persönlich.

Es ist so unglaublich, oder? Wir nehmen unser Leben höchst persönlich.

Jetzt werdet ihr euch bewusst, was Dharmapraxis für eine radikale Alternative ist: aussteigen aus diesem Film, das alles so höchst persönlich zu nehmen. Die Brücke, die uns da angeboten wird, ist, das mal alles in der Wir-Perspektive zu sehen, gar nicht mehr persönlich, sondern: Wie ist es für alle? Ich krieg da so Briefchen und da steht was drin, was ich vielleicht besser machen könnte, und dann kann ich ja auch gucken: Wie ist das wohl für alle? Soll ich drauf eingehen, soll ich nicht drauf eingehen? Ist es hilfreich, ist es nicht? So. Das ist doch schon mal eine sehr entspannte Perspektive. Es ist eine Wir-Perspektive.

Die Wir-Perspektive hat immer noch einen kleinen Touch von Dualität, es ist noch nicht die endgültige Lösung. Diese Wir-Perspektive ist das Beste, was wir im dualen Bezugfeld so anbieten können. Alle, die in der Situation sind, mich selbst einbezogen: Was würde denen allen gut tun? Die erwachte Perspektive ist das noch nicht. Die überlegt nicht so in dem Gefühl von ich und die anderen und „Was tut uns allen gut?“ und so. Das fällt weg, dieses Vergegenständlichen der einzelnen Personen inklusive meiner eigenen Person. Es ist wie so ein Feldgefühl, was entsteht, nicht so sehr ein personengebundenes Gefühl. Es ist ein bisschen schwierig auszudrücken, da halt dieser Mittelpunktbezug wegfällt, der normalerweise zu dieser Wir-Perspektive einfach dazu gehört. Ich bin Teil des Wirs, nur dann macht das Wir Sinn, wenn ich auch ein Teil davon bin.

Und die Perspektive des Erwachten ist auch nicht: Nur die anderen und ich nicht. Das ist auch nicht die Perspektive des Erwachens. Es ist das ganze Feld der Wechselbeziehungen und das geht weit über die anwesenden Personen hinaus. Das bezieht die Natur mit ein, das bezieht alle anderen beteiligten Lebewesen, Personen mit ein. Das ist noch ein bisschen weiter und weniger persönlich als diese Wir-

Perspektive. Aber dieses Bodhicitta-Wir ist die beste Brücke, die wir haben. Deswegen: Benutzt sie, geht in die Wir-Perspektive. Das ist total hilfreich.

Ich lese den letzten Satz nochmal vor:

**Der Glaube an die Wirklichkeit von Erscheinungen, die tatsächlich aber von leerer, illusorischer Natur sind, lässt uns an ihnen haften und ist die Quelle aller Täuschung. Dabei hält das Wechselspiel zwischen wahrnehmendem Subjekt und wahrgenommenem Objekt die Täuschung weiter aufrecht.**

Das Subjekt ist Ich und das wahrgenommene Objekt muss nicht etwas außerhalb von mir sein, sondern das kann genauso gut auch sein: Ich und meine Wut. Ich und meine Angst. Ich und was ich denke. Ich und was ich glaube. Ich und meine Biographie. Ich und ... Also das ist nicht so, dass Objekte – bei der Subjekt-Objekt-Spaltung, das, was wir Dualität nennen – dass diese Objekte außerhalb liegen. Das spielt sich ständig in uns ab, z.B. eure Unzufriedenheit mit der Meditation ist typisch Subjekt – Objekt. Ständig an sich rumnörgeln: Subjekt – Objekt. Irgendwohin wollen: Subjekt – Objekt. Ich und meine Körperempfindungen: Subjekt – Objekt. Ich und was ich meine zu sehen: Subjekt – Objekt. Alles, ja!? Überall spielt das rein.

Das ist die Dualität, von der im Buddhismus die Rede ist. Damit ist nicht die Dualität Ich und Du gemeint. Es ist auch nicht die Dualität gemeint: Atman – Brahman, Ich-Selbst und göttliches Selbst, auch nicht. Es ist diese Dualität im Wahrnehmungsmodus gemeint und das ist die Wurzel der Täuschung: Dass es im Erleben tatsächlich, wenn man sich dann entspannt, gar nicht diese Aufspaltung in ich und mein Erleben gibt, es ist nicht zu finden, ist nicht drin, ist jetzt während des Hörens nicht aktiv, ist jetzt in eurem Körpergefühl nicht aktiv. Es kommt immer erst, wenn sich die Wahrnehmung auf etwas konzentriert und dann diese Extraschlaufen macht: ICH nehme etwas wahr. Das Wahrnehmen hat schon längst stattgefunden. Das ist dieses Für-wirklich-Halten eines getrennten Beobachters.

**Wenn wir zur wahren Natur der Erscheinungen erwachen, erkennen wir, dass wir uns von vollkommen illusorischen – also hier nicht soliden Ereignissen – zu emotionalen Reaktionen haben hinreißen lassen.**

Illusorisch bedeutet hier nicht, dass sie nicht stattgefunden haben. Die haben stattgefunden, ok, aber sie sind nicht solide ... wie eine Illusion. Eine Fata Morgana, die wird gesehen, die ist nicht illusorisch in dem Sinne, dass sie gar nicht existiert. Die kann von vielen Personen gleichzeitig gesehen werden. Aber es ist eine Täuschung. Man nimmt an, da wäre etwas, die Oase in der Ferne oder so durch das Flimmern auf dem Sand, glaubt da dran und richtet sein ganzes Verhalten darauf aus.

Und so ist es auch mit den emotional interpretierten Erfahrungen. Wir sind überzeugt, dass es so ist, glauben daran und richten unser ganzes Verhalten danach aus. Das ist mit illusorisch gemeint. Nicht, dass da nichts war. Auch bei einem Psychotiker, also wenn jemand in einer Psychose steckt und hört Stimmen, dann ist es nicht etwa so, dass diese Stimmen nicht gehört würden. Das ist es nicht. Aber dem Phänomen, was Stimmwahrnehmung genannt wird, wird eine Wirklichkeit zugemessen, als ob jemand zu mir sprechen würde und dann wird sich darauf bezogen und dementsprechend verhalten und so. Das ist dann der Irrtum.

Gestern als ich euch da spaßeshalber von diesem Elefanten erzählt habe, den ich kurz mal da entstehen ließ. Den habe ich wirklich gesehen. Ja, aber nur innerlich. Und der war so mächtig, ich hätte auch Angst kriegen können vor dem. Als der sich auf seine Hinterbeine erhob und hier das Dach weg war ... ganz schön imposant. Aber es war ja nur eine Einbildung – das ist ein tolles deutsches Wort. Ich habe mir etwas eingebildet. Ein Bild ist entstanden. Und Einbildungen entstehen in allen Sinneskanälen. Es entstehen Sinnesbilder, es ist dasselbe Wort wie im Abhidhamma, es sind Nachbilder, Abbilder von

Sinneseindrücken, wir arbeiten ständig mit inneren Vorstellungen und das sind unsere emotionalen Realitäten und auf die beziehen wir uns.

Und so ist es z.B. so, dass wir mit einem Bild von uns selbst dem Dharma zuhören, was ein klägliches Bild ist, irgendwie ein Bild von uns selbst, als könnten wir das nicht einfach alles verstehen. Ein Bild, was uns Beschränkungen auferlegt: Ich? Erwachen? Geht doch nicht! Ganz beschränkt, ganz großer Mangel an Selbstvertrauen, der in diesem inneren Bild zum Ausdruck kommt. Das ist so traurig, weil das so einschränkend wirkt, es hat enorme Konsequenzen. Wir schränken unsere Fähigkeiten ein. Wir brauchen auch nicht in das Gegenteil hinübergehen, in eine Anmaßung und eine Selbstüberschätzung, aber wir könnten einfach mal entspannt den Meistern Glauben schenken, dass unser Geist genauso ist wie ihrer. Sagen sie uns alle. Wir glauben das einfach nicht. Das ist unser Bild. Unser Selbstbild ist so, dass wir das nicht glauben können, wenn es alle Verwirklichten seit der Zeit des Buddhas uns sagen. Da können Tausende sich hinstellen und das sagen und wir würden es nicht glauben. So zäh halten wir an unserem Selbstbild fest. Das ist ein verflixt mieser Traum.

Es ist so schwer, uns aus unserem Hamsterrad rauszukriegen oder aus unserem vertrauten Käfig. Da war dieses Bild von einem Käfig mit der offenen Tür und man geht nicht ins Freie. Es ist so viel vertrauter in dieser Welt der vertrauten inneren Bilder, es ist alles so bekannt und man fühlt sich da doch irgendwie wohler als in der weiten Offenheit aller Möglichkeiten. Der Raum aller Möglichkeiten macht ganz schön Angst erstmal, weil wir so das Gefühl haben: Ich und so immenser Raum – das passt nicht zusammen. Ich bleibe lieber in meinem beschränkten Raum. Selbstbeschränkung. Das sind so die Grundzüge des großen Traumes, der in Samsara so geträumt wird und das ist eigentlich sehr bedrückend, wenn man sich das mal so anguckt.

Und dann gibt es die vielen kleinen Unterträume, die dann in diesem Selbstbild entstehen: Was man alles nicht hat – diese Mangelträume. Dann: Wovor man alles Angst hat – die Angstträume. Dann: Was man sich alles wünschen würde – die Hoffnungträume. Ja, das sind alles Unterformen, Spielformen dieser Welt der Projektionen.

**Aus höchster Sicht betrachtet sind Erfahrungen im Traum- und Wachzustand gleichermaßen leer, ohne irgendeine Wirklichkeit – also ohne etwas Solides, ohne Wesenskern. Sie sind nichts weiter als eine Projektion der Gewohnheiten und Muster unseres Geistes.**

**Viele Menschen schaffen es nicht, ihre Traumerlebnisse loszulassen, weil sie glauben, ihre Träume hätten einen tieferen Sinn und würden Hinweise für ihr tägliches Leben enthalten – also Verhaltenshinweise wie Prophezeiungen, was mir tagsüber passieren wird, was auf mich zukommt. Doch wenn wir nach dem Aufwachen weiterhin an der vermeintlichen Wirklichkeit des Traumes festhalten, verfallen wir der Täuschung noch tiefer. War der Traum angenehm, halten wir ihn für ein gutes Zeichen, sind voller Erwartung und versuchen, tagsüber die Situationen oder Erfahrungen herbeizuführen, die uns der Traum verheißen hat.**

Also: Unbewusst, halbbewusst halten wir dann gute Träume nachts für ein gutes Omen. Also, wir denken: Ja, dann geht der Tag wohl gut weiter. Ich habe gut geträumt. Wenigstens das, ohne ins Detail zu gehen. Manchmal geht man wirklich ins Detail: Ich habe das und das geträumt, ahh, dann kann ich ja auch die und die Entscheidung treffen, weil ich das geträumt habe. Das ist Irrsinn.

Und jetzt das Gleiche – ich glaub, das ist der nächste Satz – mit schlechten Träumen. Da denken wir: Ich habe irgendwas falsch gemacht, ich hab einen schlechten Traum gehabt, nachts. Das war unangenehm. Habe ich gestern was falsch gemacht oder muss ich heute aufpassen, dass nicht alles schief läuft? Und so erhält der Traum eine Macht und beginnt schon, unseren Tag zu beeinflussen. Es ist so schade, denn eigentlich bräuchten wir nur zum Traum zu erwachen und ihn endlich sein zu lassen.

**Hatten wir hingegen einen unangenehmen oder Furcht erregenden Traum, betrachten wir ihn als schlechtes Omen und sind möglicherweise sehr beunruhigt. Wir sehen im Traum Anzeichen für kommende Schwierigkeiten und setzen alles daran, den drohenden, unangenehmen Ereignissen auszuweichen oder sie zu verhindern, so als würden sich die Situationen des Traumes tagsüber wiederholen. Und warum all das? Weil wir an die Wirklichkeit von etwas glauben, das nichts als eine trügerische Erscheinung unseres Geistes ist.**

Trügerisch im Sinne von „ohne Substanz“. Erscheint ganz wirklich, wir reagieren darauf, alles kommt in Wallung, aber in Wirklichkeit nur Bilder, die auftauchen, situative Bilder. Das ist alles. Unser persönliches Kino.

Das ist so, wie wenn wir dieser Zufallsauswahl, diesem random play, was die karmischen Muster nachts halt so produzieren, eine ganz große Bedeutung beimessen. Einiges wird angetriggert von dem, was gestern stattgefunden hat, was uns beschäftigt und dann wird das im Traum sozusagen bearbeitet.

Und das ist auch genau das, wo wir Träume nutzen können. Träume sind sehr nützlich, um die karmischen Muster kennenzulernen. Aber es ist nicht nützlich, irgendwie über diese Träume traurig zu sein oder glücklich. Wenn sich im Traum zum Beispiel Aggression zeigt, dann kann das ein sehr gutes Zeichen in diesem Sinne sein, dass endlich einmal die karmischen Muster der Aggressivität halb bewusstseinsfähig werden, so traumfähig, dass sie da mal auftauchen können. Das ist gar nicht schlecht, aber wir halten es vielleicht für ein schlechtes Zeichen. Es ist einfach so, dass es da ein bisschen durchlässiger wird, das ist das Einzige, wofür Träume wirklich gut sind. Und das ist schon viel.

Aber sie haben keine Relevanz für den Alltag. Das ist extrem selten. Es ist nicht so, dass sie nie und nimmer aussagekräftig sind für das, was vielleicht passiert. Aber um das erkennen zu können, muss man seine karmischen Muster schon so gut kennen, seine normalen Traummuster und so, um zu merken, dass das deutlich anders wird.

Es kommen so viele zu mir, die sagen, sie hätten von mir geträumt und ich hätte ihnen sogar Unterweisungen gegeben im Traum und wie das alles toll war und sie danken mir für den Segen usw. Ich habe nur geschlafen, ja!? Es hat nichts mit mir zu tun, es sind reine Projektionen. Das ist völlig egal, von welchem Meister ihr in eurem Traum Ermächtigung bekommt oder sonst etwas, die meisten Menschen, wenn ich sie danach frage: Na und was hast du behalten vom Traum ... Nichts!

Die karmischen Muster sind so was von – wie soll ich sagen – ungenau und unpräzise, dass sie nicht ein Wort der Unterweisungen behalten haben, die sie nachts bekommen haben. Ja, so ist das meistens – und sie halten es trotzdem für einen spirituellen Traum. Das stimmt nicht, das war kein spiritueller Traum, das ist einfach Ausdruck des Anhaftens am spirituellen Lehrer, was sich dann zu einem Traum verdichtet. Das ist alles, ok!? Das hat nichts damit zu tun, was Wirklichkeit ist. Wenn dann mal irgendwann sich etwas zeigt, was außerhalb der normalen Muster ist, wirklich sehr weit außerhalb, dann kann man ja mal hingucken, ob es nicht eine tiefere Botschaft enthält. Das gibt es auch, aber das gibt es mehr, wenn unser Geist schon relativ gereinigt ist von karmischen Mustern.

Erwachte Meister, die ihren Bewusstseinsstrom tief gereinigt haben, die träumen gar nicht mehr. Das Träumen ist vorbei. Wenn dann ein Traum entsteht, dann ist das etwas Besonderes. Dann können sie davon ausgehen ... „Na, wollen wir doch mal reingucken, was denn das bedeutet.“ Ist das nochmal das Aufwachen eines alten Musters, was noch nie aufgetaucht ist bzw. noch nie bearbeitet wurde oder steckt da mehr dahinter?

Normalerweise hört das nächtliche Träumen auf, wenn die Mahamudra-Praxis die Kraft entwickelt hat, auch tagsüber die auftauchenden Illusionen im Nu sich selbst befreien zu lassen. Das ist dann auch nachts der Fall. Nachts ist die Praxis genauso aktiv, da ist auch kein Glauben an die Erscheinungen, die auftauchen und deswegen kann sich gar kein Traum entwickeln. Ich habe schon viele Male

mitbekommen, wie ein erstes Traumbild auftaucht, aber da ist kein Greifen und dann entwickelt sich halt kein Traum, das geht gar nicht, es sei denn, man möchte träumen, aber da hat man dann auch keinen Bock drauf. Ja, man kann zu Anfang mal ein bisschen rumspielen mit der Illusion, aber irgendwie ist es dann auch uninteressant. Das Einzige, was interessant ist, ist im Schlaf weiter den Dharma zu praktizieren. Manchmal kann man Träume dafür nutzen.

Ja, versteht ihr? Ihr hört vielleicht oder lest manchmal darüber, wie Meister Träume gehabt haben, die visionär waren und so, aber da müsst ihr immer dran denken, dass die im Normalzustand wirklich im freien offenen Gewahrsein sind, nachts, und da bilden sich keine Träume. Illusionen verdichten sich nicht zu einem für wirklich gehaltenen Traum, das gibt es nicht mehr. Und wenn dann so etwas entsteht, dann kann das tatsächlich wie eine Art Botschaft sein. Aber haltet nicht die Träume, die eigentlich sehr leicht mit karmischen Mustern zu erklären sind, für solche visionären Eingebungen. Das ist es nicht.

Lasst uns noch ein paar Minuten still meditieren.

Und falls da ein bisschen was auftaucht im Geist, dann schaut doch mal hin mit diesem Gewahrsein, dass es von traumähnlicher Natur ist und nehmt es nicht persönlich.

Einer von euch fragte, was denn mit Segen gemeint sei. Das habe ich zwar schon ein bisschen beantwortet, aber: Segen ist diese Inspiration, die uns hilft, aus dem Traum aufzuwachen. Das ist eine Kraft, die die fixen Vorstellungen sprengt, die es möglich macht, in eine neue Sicht einzutreten. Das nennen wir Segen. Segen kommt aus der Natur des Geistes selbst und wird nicht von irgendwoher geschickt. Sondern, es ist, wie wenn von innen her eine Weisheitskraft durchbricht und den Rahmen des bisher Gewussten und Verstandenen sprengt, auflöst – Herz und Geist so weit werden lässt, dass eine ganz neue Weise des Erlebens entsteht. Das ist Segen.

## 7. Unterweisungen des 7. Tages (27.4.2018)

### 7.1. Den Buddha meditieren lassen – Bauchatmung

*Audio 33: 33 LT Den Buddha meditieren lassen\_Bauchatmung\_9fache Atemreinigung. Bberg 27.4.18*

#### \* Meditation \*

Und wieder, wie jedes Mal, wenn wir uns hinsetzen zur Praxis, nicht nur zur Morgen-Praxis, dann erinnern wir uns zu Anfang daran, warum ich jetzt eigentlich praktiziere.

Es ist eine kostbare Gelegenheit jetzt gerade. Besonders kostbar, weil sie von so vielen guten Bedingungen abhängt, die nicht leicht anzutreffen sind und die auch vergänglich sind, sehr schnell vergehen können.

Wie möchte ich diese kostbare Gelegenheit nutzen? ... In welchen Qualitäten möchte ich ruhen, möchte ich aufgehen, welchen Qualitäten würde ich gern die Führung überlassen in meinem Leben?

Genau in diese Qualitäten des Erwachens nehme ich meine Zuflucht. ... Es sind Qualitäten, die uns in den Meisterinnen und Meistern entgegenkommen, die wir dort sehen können. Und ich bitte um ihren Segen, ihre Inspiration. Vielleicht so, als würde Licht von ihnen in mich hineinstrahlen, mich öffnen und dann ganz verschmelzen mit mir. So als würde ich ganz ausgefüllt mit dem Segen der Buddhas, als würde mich Licht von innen her füllen. Das ist das Licht dieser Qualitäten, die dem eigenen Geist innewohnen, die dadurch, dass ich mich auf sie beziehe, geweckt werden, angeregt werden. ... Diese Qualitäten der Weisheit, des Mitgefühls, der Liebe, der Freigebigkeit usw., die nennt man den inneren Guru, den inneren Buddha. Lassen wir doch jetzt mal diesen inneren Buddha meditieren, übergeben wir ihm oder ihr die Führung. –

Wenn der Buddha meditiert, dann geschieht das ohne Absicht zu meditieren. Es ist einfach das natürlichste der Welt. Einfach, weil es gar nichts anderes zu tun gibt. Es bleibt das Sein, fließend. Das Gewahrsein der illusorischen, nicht fassbaren Natur des Erlebens ist völlig selbstverständlich. Der Geist bleibt in einem offenen Nicht-Greifen. ... Wenn Gedanken, wenn Menschen auftauchen oder andere Lebewesen, braucht man gar nichts Besonderes zu tun. Sie tauchen auf in einem unermesslich weiten Herzen ... einatmend, ausatmend ... mit tiefem Verstehen.

Und auch körperlich gibt es in einem Buddha keinerlei Zeichen der Anspannung.

Ich erinnere euch noch einmal an die Bauch-Praxis, den Bauch-Atem, Ausdruck des Vertrauens, das ganz in die Tiefe geht, in den Beckenraum. Der Bauch ist ganz entspannt, voller Vertrauen. ... Sanfte Bewegungen sind da zu spüren. ... Und wir können uns vorstellen, es sei der Bauch eines Buddhas.

Tiefes Wohlwollen, Mitgefühl, im Bauchraum genauso wie überall sonst. ... Die Herzenswärme wird auch eine Bauchwärme, ein warmes fließendes Sein, überall.

Jede Zelle, jede Pore ist gefüllt mit absichtslosem Bodhicitta, der Geist des Erwachens, der alles durchdringt. –

Einige von euch sind Fans dieser entspannten Bauchpräsenz geworden. Ich möchte euch einladen, ganz im Stil von Gendün Rinpotsche, diese entspannte Bauch-Präsenz überallhin mitzunehmen. Also jetzt zum Beispiel beim Aufstehen innerlich schon darauf vorzubereiten, dass ihr sie auch beim Weg hinüber zum Frühstücksbuffet aufrechterhaltet, dass ihr an sie denkt beim Essen, beim Arbeiten, bei der Arbeits-Meditation, beim Gehen, beim Sitzen. So wie ich jetzt auch, während ich spreche, diese Bauchpräsenz spüre. Barlung die ganze Zeit.

Und überhaupt, auch wenn ihr jetzt nicht mit dieser Bauchpräsenz arbeiten möchtet, könntet ihr euch sagen, dieser Tag ist doch ein idealer Tag, um zum entspanntesten Tag meines Lebens zu werden. Und der Morgen könnte es auch wieder werden. Wie wäre denn das? Lasst uns doch diesen Tag zum entspanntesten Tag unseres Lebens machen. Die Bauchpräsenz könnte dabei helfen. Gerade das Gegenteil unseres normalen Programms, wo wir uns vielleicht sagen: Letzter Tag des Retreats, jetzt muss ich nochmal richtig ran. Ja, ich bin einverstanden, so richtig ran mit dem Entspannen. So richtig ran in die Öffnung, uns wirklich überlassen den inneren Qualitäten. Jetzt wo wir das alles verstehen, alles ist so frisch, alles wurde erklärt ... jetzt kann ich den Buddha leben lassen.

**\* Ende der Meditation \***

## **7.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Liebe und Mitgefühl (S. 109-112)**

*Audio 34: 34 LT Liebe und Mitgefühl Buch S.109. Beatenberg 27.4.2018*

**\* Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen \***

Dann wollen wir uns mal dem Kapitel über Liebe und Mitgefühl zuwenden, Seite 109:

**Das Herz aller spirituellen Praxis ist das Entwickeln von Liebe und Mitgefühl. – Punkt – Das Ausmaß, in dem diese beiden entwickelt sind, prägt die Art und Weise, wie jemand dem spirituellen Weg folgt und zeigt, wieweit sich sein Geist geöffnet hat.**

In meiner Erfahrung ist das wirklich ein ganz hervorragender Maßstab. Es inspiriert mich nicht besonders, wenn ich Menschen begegne, die zwar vielleicht so, wie man sagt, sehr realisiert sind, aber wo kein Mitgefühl, keine Liebe zu spüren ist. Das ist nicht das Erwachen, was ich anstrebe. Und tatsächlich können wir selbst schauen, was denn für uns die Richtung ist, die wir einschlagen wollen. Es gibt unterschiedliche Wege. Aber eine trockene Weisheit, also eine Weisheit ohne Mitgefühl ist mir etwas ungeheuer. Ich weiß nicht, was das für eine Weisheit sein soll, wenn sie den Geist nicht öffnet in dieses Fließen hinein, wo Liebe und Mitgefühl ganz natürlich sind und wo das auch jeder spüren kann. Es kann dann nur etwas Einseitiges sein, es muss sich um ein einseitiges Verständnis handeln, was noch nicht so ganz in den Bereich hineingekommen ist, wo es auch ums Zwischenmenschliche geht, um die Beziehung mit anderen. Ich gebe euch das einfach mal als Beobachtung und Überlegung weiter.

Es ist schon mal vorgekommen, dass eine Person, die einen ganz hohen Grad der Auszeichnungen, einen hohen Titel einer spirituellen Tradition erlangt hatte, zu mir kam mit dem flehenden, sehrenden Bedürfnis, Mitgefühl zu entwickeln, obwohl sie den gesamten Weg ihrer Tradition schon hinter sich gebracht hatte, die höchste Auszeichnung der Verwirklichung bereits erlangt hatte, wie innerlich trocken und eine Sehnsucht danach: Wie ist das mit dem Mitgefühl, wie macht man das, das Herz Menschen gegenüber zu öffnen? Der ganze Weg war ein Weg der Beschäftigung mit der Natur des Geistes, mit der Leerheit, mit den... ja, und es hatte nicht dazu geführt, dass diese Person sich wirklich im Fluss fühlte und sich wie dem Leben hingeben konnte und öffnen und den Situationen. Ich möchte euch das einfach wissen lassen. Das war von den vielen Begegnungen, die ich hatte in dem Bereich, die extremste Situation, weil es mir gezeigt hat: Es gibt Wege, die auch etwas einseitig sein können. Lasst uns drauf achten. Wahrscheinlich kommt das noch hier irgendwo. Aber Lama Gendün sagte immer: Lasst uns als Menschen auf zwei Füßen, auf zwei Beinen gehen, immer Mitgefühl und Weisheit, Mitgefühl und Weisheit, Mitgefühl und Weisheit. So kommen wir gut durchs Leben, immer die beiden zusammen. Die geben dann das Gleichgewicht in der Praxis.

**Wenn es jemandem beim Anwenden der Lehre Buddhas hauptsächlich um das eigene Wohl geht, so ist das eine sehr begrenzte Einstellung, die man auch »kleines« Fahrzeug nennt. – Klein, weil man nur wenige andere in dieses Fahrzeug einladen kann. – Ein solcher Praktizierender ist von den leidvollen Erfahrungen seines Lebens aufgeschreckt und sich bewusst geworden, dass sie nicht enden werden, solange er die Unterweisungen Buddhas nicht in die Tat umsetzt. Er möchte die Erfahrung von weiterem Leid vermeiden und nimmt sich folglich das Glück der Befreiung als Ziel. Aber er kümmert sich dabei nicht um die Befreiung der anderen Wesen.**

Oder zumindest nicht sehr stark, also, es ist nicht ein Hauptanliegen. Der Leidensdruck ist so groß, dass man sagt: Ich muss zur eigenen Befreiung durchkommen, ich kann nicht rechts und nicht links schauen, oder jedenfalls nicht viel, ich muss da durchgehen. Sehr verständlich, völlig akzeptabel, ja.

**Jemand, der sowohl an sich selbst als auch an andere denkt, zeigt die Einstellung des »mittleren« Fahrzeuges. Er erkennt, dass er mit allen Lebewesen den Wunsch teilt, frei von Leid und im Besitz unvergänglichen Glücks zu sein, und fühlt sich in seinem Streben nach Erleuchtung verpflichtet, die Lehren Buddhas nicht nur zu seinem eigenen Nutzen, sondern zum Wohl aller Wesen des ganzen Universums zu praktizieren.**

Ist vielleicht unsere Einstellung, könnte zutreffend sein. Das Fahrzeug ist ein bisschen grösser, ein bisschen weiter, wir sind häufiger mal in unserem Denken und Fühlen im Kontakt mit anderen, fühlen uns ihnen sehr verbunden, hm ... und nehmen die so mit, mit ins Boot.

**Jemand, der sich nicht um seine eigenen Wünsche kümmert, sondern sich völlig den Bedürfnissen aller Wesen widmet, praktiziert die Geisteshaltung des »großen« Fahrzeuges. Er setzt Körper, Rede und Geist rückhaltlos für den Nutzen anderer ein und betrachtet alle Lebewesen als seine Eltern aus früheren Leben. Seine gesamte Energie ist darauf ausgerichtet, sie alle von Leid zu befreien und zur Buddhaschaft zu führen. Diese Haltung bedarf großen Mutes und einer unermüdlichen Hingabe an das Wohl anderer. Ist der Mut nicht groß und beständig genug, kann man dem Weg des großen Fahrzeuges nicht folgen.**

Ihr merkt, das mit den Fahrzeugen, da geht es um eine Geisteshaltung, nicht um äußerlich existierende Traditionen. Man findet in jeder Tradition diese drei Grundhaltungen. Glaubt ja nicht, dass bloß weil jemand im Mahayana unterwegs ist, im sogenannten, also im tibetischen Buddhismus, Zen-Buddhismus oder so, dass das automatisch großes Fahrzeug wär. Das kann das kleine sein, oder nicht mal das. Also eigentlich gar kein wirklicher Weg der Befreiung. Das muss man auch klar sagen. Bloß weil man sich Buddhist nennt, heißt das noch nicht, dass man in irgendeinem dieser Fahrzeuge unterwegs ist. Denn schließlich geht es ja darum, wirklich sich selbst von Leid zu befreien und das auch zu tun, was dafür notwendig ist. Und dann mehr und mehr an andere zu denken und die miteinzubeziehen. Bis vielleicht eines Tages tatsächlich das eigene Wohl so was von irrelevant wird, dass die andern ganz im Vordergrund stehen. Findet sich überall. Ich sehe es tatsächlich als einen Entwicklungsweg.

Diese drei Haltungen sind manchmal schon von Anfang ausgeprägter bei Menschen, man kann dann schon spüren: Ah, das ist die Art von Motivation, die jetzt da so im Vordergrund steht. Aber bei vielen merkt man: Sie entwickeln sich. Es fängt notwendigerweise damit an, sich selbst aus dem Schlamassel rauszolen zu wollen, wirklich in die Befreiung zu gehen. Es fängt bei den meisten Menschen notwendigerweise damit an. Und der Rest kommt dann. Gendün sagt:

*Liebe ist der Wunsch, dass alle Wesen  
vollkommenes Glück erfahren mögen. Sie drückt  
sich im Wirken zum Wohl der Lebewesen  
aus – an jedem Ort und in jeder Situation.*

Lest den Satz ruhig nochmal durch. Hättet ihr Liebe so definiert?

Wir sind in unserer Kultur in den letzten dreihundert Jahren etwa so in einen Liebesbegriff hineingerutscht, der extrem „Ich-und-Du“-gebunden ist und auch viele romantische Vorstellungen in sich trägt. Liebe ist gar nicht so sentimental. Ist nicht romantisch eigentlich. Liebe ist einfach der Wunsch, dass jemand wirklich glücklich sein möge. Und dann alles zu tun, diesen Menschen zu unterstützen in seinem Glück. Von Anhaften und Habenwollen und Besitzen ist dann gar keine Rede: Ich und Du, wir zusammen unterwegs im Leben und so. Nein!

Liebe ist der Wunsch, ja, ich lieb dich wirklich und ich unterstütz dich, ich gebe mein ganzes Herz, ich gebe mein ganzes Wesen dafür, dass du glücklich sein kannst. Ja, dass du Fortschritte auf deinem Weg machen kannst. Und wenn es denn mal so sein soll, dass dein Weg woanders lang geht als meiner, dann möchte ich dich auch darin unterstützen. So. Wenn das wirklich zu deinem Wohlbefinden, zu deinem Glück, zu deinem Erwachen beiträgt, dann ist mir das ein Herzensanliegen, dich darin zu unterstützen.

Da merken wir, dass die Liebe von Eltern zu ihren Kindern zum Beispiel genau da manchmal an Grenzen stößt. Es ist dann manchmal offenbar wichtiger, dass die Kinder den eigenen Vorstellungen entsprechen, als ihren Weg ins Glück oder ins Erwachen zu gehen. Und so ist es auch in Paarbeziehungen. Es ist auch umgekehrt von Kindern zu Eltern so. Immer wieder ist das, was wir dann noch als Liebe ausgeben so, eigentlich mehr eine Aufforderung, doch bitte so zu sein, wie ich das gerne hätte.

Ein Bild, was mir dabei so guttut, ist das Bild der ausgestreckten Hand. Wo das Vögelchen kommen und picken kann und Nahrung bekommt. Und es darf auch jederzeit wieder abfliegen. Die Hand schließt sich nicht. Versucht nicht, das Vögelchen festzuhalten. Das Vögelchen kommt und nährt sich und fliegt, wohin es will. Wenn es wiederkommen will, kommt's wieder. Die Liebe ist immer noch da, die Unterstützung, das Wohlwollen.

Das ist ein Beispiel, das mir geholfen hat, das mit dieser sich öffnenden Hand, mit der offenbleibenden Hand auszudehnen auf Beziehungen, ja. Wir hatten schon von dieser sich öffnenden Hand gesprochen. Die ist nicht krampfhaft geöffnet, so dass sie irgendwie überstreckt ist, sondern die ist geöffnet und entspannt. Und schließt sich nicht, wenn etwas Angenehmes kommt. Sie unterstützt das. Was immer herkommt, wird unterstützt, und natürlich nimmt man auch selbst Unterstützung an. Aber das eine ist nicht die Bedingung für das andere. Eigentlich so einfach.

Und wir haben mit dem Begriff der Liebe ja irgendwie ein bisschen Mühe gekriegt. Ich weiß nicht, ob's früher tatsächlich anders war, aber es sind unheimlich viel Fixierungen reingekommen, unheimlich viel Habenwollen, unser ganzes Bedürfnis nach Sicherheit ist da reingekommen, nach Verliebtsein, also all das hat eigentlich gar nichts mit der Liebe im Dharma zu tun. Die braucht nicht schmusig zu sein, sie braucht nicht sentimental zu sein, einfach eine herzensoffene Einstellung des vollen Unterstützens. Voll den Weg des andern unterstützen. An jedem Ort und in jeder Situation.

**Liebe ist nicht einfach nur eine Absicht – sie muss sich auch im Handeln zeigen. Dharmapraxis bedeutet deshalb, Körper, Rede und Geist in heilsamem Verhalten zu schulen – zu üben – und die daraus entstehende positive Kraft allen Wesen zu widmen, damit sie so schnell wie möglich Erleuchtung erreichen. Die Geisteshaltung, für das Glück und Wohlergehen aller zu wirken, wird dann allmählich zu einer alles durchdringenden Lebenseinstellung.**

Wir merken sie gar nicht mehr. Es ist nicht etwas, was wir erzeugen müssen. Es durchdringt alles und ist etwas völlig Normales, weil der entspannte Geist, der ist halt einfach liebevoll. Also jedenfalls erlebe ich das so. Ja, man braucht sich nicht extra zu sagen: Jetzt aber bitte liebevoll sein und jetzt mit dem nächsten auch noch liebevoll sein und jetzt noch ein bisschen Geduld und jetzt auch nochmal liebevoll sein... Das ist anstrengend. Und das hört sich eher nach einem Programm an als nach einem natürlichen Fließen.

**Die liebevolle Haltung strömt durch unser Verhalten und unsere tägliche Aktivität nach außen. Wir werden anderen mit der Zeit ein inspirierendes Beispiel dafür, was zu tun und was zu lassen ist. Mit jedem Moment, in dem wir eine reine Motivation haben, klärt sich unser Geist ein wenig mehr – klärt sich ein wenig mehr von dieser Ichbezogenheit, die ja eigentlich unser großes Problem oder Thema ist – und unser Verhalten wird reiner. – also „reiner“, das sind so buddhistische Begriffe: wird weniger dualistisch, weniger Ich und Du, es wird alles fließender. – So entwickelt sich Bodhisattva-Aktivität und so manifestieren sich auch Schritt für Schritt all die meditativen Verwirklichungen, die durch Liebe und Mitgefühl entstehen.**

Das ist so etwas Wunderbares: Menschen, die in Liebe und Mitgefühl sind, denen fällt das Meditieren ja so was von leicht. So was von leicht, weil ihnen selbst, wenn sie sich hinsetzen zum Meditieren nicht in den Sinn kommt, das für sich zu tun. Das ist wieder ein Geschenk für andere. So was Schönes.

*Mitgefühl ist der Wunsch, dass alle Wesen vom Leid und dessen Ursachen frei sein mögen. Es drückt sich darin aus, dass wir an uns selbst arbeiten und keinerlei schädliche Handlungen ausführen.*

Also Mitgefühl als Wunsch bezieht sich nicht auf das Glück wie die Liebe – Glück zu unterstützen, das war die Liebe – sondern das Leid, was das Glück verhindert, aufzulösen, dass alle frei sein mögen davon. Die beiden gehören zusammen, Liebe und Mitgefühl. Liebe unterstützt Glück und Erwachen, und Mitgefühl kümmert sich darum, dass die Beengungen, das Leid und all die Schranken wegfallen. Das ist aber dieselbe Herzensenergie.

Und natürlich drückt sich auch das im Handeln aus. Und zwar vor allen Dingen mal darin, dass wir etwas weniger Leid erzeugen in dieser Welt. Das ist der größte Ausdruck des Mitgefühls: Dass wir ein wenig genießbarer werden. Ja. Dass wir eine etwas geringere Zumutung sind für die Welt. Das ist Mitgefühl. Wir denken da auch manchmal so, Mitgefühl wäre so was Sentimentales, wenn ich so ganz berührt bin und so ganz... oh, mir kommen die Tränen, wenn ich an das Leid denke und ... – aber ich tu nix. Ich verhalte mich weiter wie vorher und bin eher identifiziert damit, so ein weiches Herz zu haben und das ist aber nicht das Mitgefühl. Mitgefühl bedeutet, dass es auch zu einer Verhaltensänderung führt. Dass ich mich so verhalte, dass es leichter wird, mit mir zusammenzuleben, leichter wird, mit mir zusammenzuarbeiten. Dass ich etwas weniger Stress für andere verursache. Und dann kann ich auch helfen, wie sie selbst für sich weniger Stress erzeugen.

Das ist eine ungewöhnliche Art, Mitgefühl zu beschreiben, nicht? Da bei sich zu schauen, dass man weniger Leid für andere auslöst, aber das ist tatsächlich da, wo alles anfängt. Wenn wir das nicht tun, wenn wir ungenießbar sind und nach außen zwar irgendwie mitfühlend handeln wollen, das passt irgendwie überhaupt nicht zusammen, da kommt wie der zweite Schritt vor den ersten. Der erste muss immer sein, dass wir selbst erträgliche Zeitgenossen werden.

**Um Mitgefühl zu entwickeln, müssen wir verstehen, dass die Wesen in der Vergangenheit aus Unwissenheit – aus mangelndem Gewahrsein – eine Vielfalt von ichbezogenen Handlungen ausgeführt haben – mit Vergangenheit meint Rinpotsche hier auch vergangene Leben, also dass sie schon lange Zeit ichbezogene Handlungen ausgeführt haben –, die jetzt eine Vielfalt leidvoller Lebensbedingungen bewirken. Und die Verschiedenartigkeit ihrer gegenwärtigen Situationen führt wiederum zu individuell verschiedenen Emotionen und Handlungen, welche die Ursache für mannigfaltige Situationen in der Zukunft sein werden. So ergeben sich unzählige Lebensformen, die aber alle gemeinsam haben, dass sie Leid beinhalten. Angesichts des Leides, das allen Daseinsformen innewohnt – allen Lebensformen in Samsara, in der Welt des dualistischen Greifens, überall da, wo Subjekt-Objekt-Beziehung eine Rolle spielt –, entsteht grenzenloses Mitgefühl: der**

**Wunsch, dass alle Lebewesen vollkommen frei von Leid sein mögen wie auch frei von all den Mustern, die zu immer neuen leidverursachenden Handlungen führen.**

Handlungen auch im Denken und Sprechen. Das müsst ihr immer Mitdenken wie ein Reflex. Immer wenn „Handlungen“ in buddhistischen Texten steht, dann sind damit Körper, Rede und Geist gemeint.

**Wir beten Tag und Nacht dafür, ihnen dabei helfen zu können,**

Das war bei Gendün Rinpotsche so. Der betete Tag und Nacht, für die Menschen, die Lebewesen, all die, mit denen der Geist verbunden ist. Praxis für einen selbst war nicht mehr nötig. Ihr hättet mal sehen müssen, wie Lama Gendün betete vor dem Essen. Er aß bei sich im Zimmer, allein, er bekam von unserem Koch das Essen hereingebracht, und er aß auch Fleisch, jeden Tag ein kleines bisschen. Das war aufgrund seiner Konstitution notwendig geworden. Es war im Tibet auch so, dass dort die Yaks fast die einzige Nahrungsquelle waren. Es ist sehr schwer, im Hochland, dort, wo er lebte, auf viereinhalbtausend Metern Höhe, fünftausend Metern Höhe, etwas anderes als Nahrung zu finden. Es gab seltene Vegetarier in Tibet.

Und er betete mit so einer Inbrunst für das Tier, was – es waren immer nur kleine Stückchen Fleisch – das sein Fleisch hergegeben hatte, dass wenn man dem beiwohnte, zusah, wünschte man sich, auch mal so ein Tier zu sein. Ja. Man hatte das Gefühl, was Besseres kann einem gar nicht passieren. Und wir hatten alle, so unter uns haben wir das auch mal gesagt, so das Gefühl, vielleicht sind wir wiedergeboren worden in der Nähe von Gendün Rinpotsche, weil wir mal irgendwann so eine Laus in seinem Kragen waren oder so und er für uns gebetet hat, und das war die ausreichende Bedingung, um dann Wiedergeburt zu erlangen in seiner Nähe, ja. So Gefühle haben wir da bekommen, so hoch war die Intensität. Nicht mal so schnell mal husch-husch, ein kleines Gebet, sondern der verbrachte bis zu zehn Minuten damit, intensivst zu beten für das Lebewesen, was ihm jetzt die Nahrung schenkte. Ich habe das wohl auch ein- zweimal probiert, diese Intensität des Herzens aufzubringen, aber das ist einfach ... wenn man das dann wirklich Tag für Tag und immer mit dieser Hingabe, das ist unglaublich, was da für eine Herzenergie drin steckt. Ich hab' dann gedacht, es ist einfacher, Vegetarier zu sein.

**Wir beten Tag und Nacht dafür, ihnen dabei helfen zu können und wünschen, dass sie die Geisteshaltung hervorbringen mögen, die zu heilsamem Handeln führt, der Ursache für ihr künftiges Glück.**

Also wir sehen in unserem Mitgefühl, was denn auch die Ursachen für das Leid sind. Die Ursachen sind, ständig in diesen Mustern unterwegs zu sein, nur an sich zu denken und dann so zu handeln halt, krass ichbezogen, dass daraus wieder neues Leid entsteht. Wir machen in unserem Mitgefühl ständig die Wünsche, dass wir dazu beitragen können, dass dieser Kreislauf unterbrochen wird. Dass diejenigen, die jetzt leiden, nicht nur kurz mal von dem Leiden frei sind, was ihnen jetzt gerade zusetzt, sondern dass sie aufhören damit, immer wieder neue Ursachen des Leidens zu erzeugen. Und dafür brauchen sie natürlich den Dharma, ist ja klar, sie müssen irgendwie Wege finden, wie man diese Art des Denkens und Sprechens und physischen Handelns auflöst. Das fängt im Denken an, das fängt im Geist an. Dort, bei der Motivation muss man ansetzen.

**Doch allein der Wunsch, anderen zu helfen, genügt nicht. Wollen wir sie wirklich vom Leid befreien, müssen wir erst selbst frei davon sein. Versuchen wir, andere zum Glück zu führen, während wir selbst noch mitten im eigenen Leid stecken, wird das keinen wirklichen Nutzen bringen und letzten Endes scheitern.**

Obwohl wir so einen starken Wunsch haben, andern zu helfen und etwas Gutes in die Welt zu setzen, gute Projekte zu machen und wirklich, wirklich hilfreich zu sein, merken wir: Je mehr wir uns auf Menschen einlassen, je näher wir sie an uns rankommen lassen, dass wir an unsere Grenzen kommen. In einer kontrollierten, noch einigermaßen distanzierten Beziehung geht das noch gut, aber je näher wir

Menschen ranlassen, je mehr wir uns auf sie einlassen, merken wir, dass wir da ganz schön ins Schleudern kommen und uns selbst in emotionalen Reaktionen uns verfangen, und, und, und. Dass wir noch gar nicht so recht wissen, wie man wirklich hilft und dabei offenbleibt und so. Und da beginnt der Weg an einem selbst. Da merkt man dann: O.k., so weit geht es schon, das bin ich in der Lage zu geben, aber damit es noch weiter geht, muss ich erheblich an mir selbst arbeiten.

Das war damals die Erkenntnis, die mich ins Retreat geführt hat. Ich war als junger Mann in Freiburg aktiv und dann sah ich, was für Emotionen da hochkochten in unserer politischen Organisation, in der Partei, lauter Weltverbesserer, voller Emotionen, zum Teil mit einem Ärger, einem Hass auf die Institutionen, ich dachte, wo bin ich denn hier? Und dann mit Rivalitäten, mit Konkurrenzstreben, dann sich gegenseitig die Partnerin ausspannen und so weiter. Also es war ein Chaos, ein emotional unreifer Haufen. Und die wollten das alles besser machen.

Und ich sah: So geht's nicht. Ich hatte ja schon genug Dharma, ich praktizierte ja schon: So geht's überhaupt nicht. Und hab das dann wirklich von einem Tag auf den anderen an den Nagel gehängt und hab gesagt: Jetzt geht's nur noch da lang, die Arbeit mit dem eigenen Geist, bis ich weiß, wie das überhaupt geht, wie man überhaupt mit Emotionen umgehen kann. Hat eine Weile gebraucht, nicht, ist eine intensive Arbeit. Und man braucht da während des Weges auch nicht aufzuhören, andern zu helfen, aber die Arbeit an den eigenen Mustern muss im Vordergrund stehen. Sonst können wir hier in der Welt gar nichts verbessern. Sonst tragen wir immer nur wieder unsere eigenen Schwierigkeiten in die Welt, unsere Projektionen, wir sitzen immer wieder irgendwelchen emotionalen Projektionen auf. Haben Feindbilder, und so weiter. Das ist ja das, was dann die politische Arbeit so schwierig macht.

**Um uns für andere einsetzen zu können, brauchen wir inneren Freiraum und der entsteht nur, wenn wir mit den eigenen Schwierigkeiten arbeiten, unsere Grenzen erkennen und allmählich unsere Ichbezogenheit auflösen.**

Großes Stichwort hier: Wir brauchen inneren Freiraum. Wir brauchen innere Beweglichkeit, ist damit gemeint. So dass wir beweglich bleiben, wenn andere uns kritisieren oder viel zu viel von uns wollen, was wir gar nicht erfüllen können, oder mit ihren sonstigen emotionalen Projektionen in Kontakt mit uns sind oder selbst völlig feststecken – wir brauchen inneren Freiraum, innere Beweglichkeit. Die Fähigkeit, in Situationen, wo andere keine neuen Perspektiven mehr haben, doch noch zu sehen, was die hilfreiche Perspektive sein könnte, welche Einstellung jetzt helfen könnte. Nicht gefangen zu sein in der Ohnmacht und Aussichtslosigkeit, die so viele verzweifelte Situationen kennzeichnet. Das ist mit innerem Freiraum gemeint. Eine echte Perspektive zu haben, wie denn der Weg der Befreiung und des Erwachens jetzt gerade zu gehen ist.

**... brauchen wir inneren Freiraum, und der entsteht nur, wenn wir mit den eigenen Schwierigkeiten arbeiten, unsere Grenzen erkennen und allmählich unsere Ichbezogenheit auflösen. Dies wird mehr und mehr Qualitäten freisetzen. Wir werden unsere Probleme nicht mehr als Störungen wahrnehmen, sondern als Hilfen, uns in die Schwierigkeiten anderer hineinzusetzen.**

Das ist echt so. Man hat ja noch nicht alles erlebt an Problemen, an Schwierigkeiten. Es gibt ja durchaus noch einiges, was wir nicht durchgemacht haben. Und wenn's dann mal kommt, dann kann man sagen: Toll! Jetzt weiß ich, wie sich das anfühlt. Ah, so ist das. Das machen die Menschen durch, die das aushalten müssen, die davon gequält werden. Körperliche Leiden, Partnerschaftsprobleme, Verlust von Angehörigen, was auch immer. Bedroht werden, ausgeraubt werden, egal... Ah, so fühlt sich das an. Ok. Und was ist jetzt, wie ist es jetzt, wie kann man damit umgehen, was ist jetzt?

Und unsere Bodhisattvahaltung führt uns in ein ausgiebiges Forschen hinein, wie man denn mit so einer Situation gut umgehen kann, was das Beste in dieser Situation ist. Und dann haben wir eine Menge gelernt daraus. Da kann man aus kleinen Situationen so viel lernen. Man braucht nicht immer so Katastrophen zu erleben wie die, die ich jetzt gerade aufgezählt habe. Kleine Dinge. Wie ist das, wenn man

plötzlich einen Platten am Auto hat. So. Kleine Dinge. Irgendetwas. Ach so, ah, so ist das. Da spür ich die Emotionen, die aufsteigen, die aufsteigen wollen und so. Wie geht man damit um? So lernt man die Welt kennen, indem man sie selbst erfährt, und das lässt sich dann in Situationen nutzen, um andere zu unterstützen. Das ist das reiche Material unseres Lebens. Wenn wir geschützt wären vor diesen Problemen und die nicht erfahren würden, könnten wir anderen nicht wirklich effektiv helfen. Es ist schon richtig richtig gut und wichtig, da einiges erlebt zu haben.

**Je mehr Schwierigkeiten wir selbst erfahren haben, desto wirkungsvoller können wir anderen helfen. Von daher ist es geradezu ein Vorteil, Probleme zu haben. Wir können anderen den Weg zeigen, weil wir ihn aus Erfahrung selbst kennen.**

Ihr wisst das selbst. Um ein Beispiel zu sagen: Menschen kommen auch mit Suchtproblemen zu mir. Das ist aber ein Bereich, den ich nicht so gut aus eigener Erfahrung kenne. Und andere, die sich selbst aus einer Sucht befreit haben, eventuell sogar aus derselben Sucht wie die, die gerade Thema ist, die können diesen Menschen zumeist besser helfen als ich. Weil sie das von innen her kennen. Wenn man sich selbst aus einer Depression rausgewühlt hat, man weiß dann schon ziemlich gut, wie's geht. Wenn man selbst eine Magersucht hinter sich hat, lange Jahre, zehn, fünfzehn Jahre, und den Weg daraus gefunden hat.

Man kann sehr hilfreich sein, genau in dem Bereich, wo das größte Leiden war in unserer Biografie, wenn wir das gut gemeistert haben, dann sind wir genau dort extrem kompetent. Da können wir anderen etwas aus Erfahrung weitergeben. Das wisst ihr. Deswegen werden ja Menschen, die solche heftigen Herausforderungen gemeistert und gelöst haben, bevorzugt gebeten, genau in solchen Bereichen dann auch als Helfer zu arbeiten. Vielleicht begleitet von welchen, die eine therapeutische Profiausbildung gemacht haben, weil es da noch Aspekte gibt, die sie nicht erfahren haben, aber ihre Kompetenz ist fantastisch.

Jemand, der sich selbst aus langjährigen psychotischen Krisen befreit hat und jetzt weiß, wie er den Geist stabilisieren kann, sein ganzes Sein stabilisieren kann, ist eine unglaubliche Hilfe für andere, die in solchen Krisen sind oder immer wieder hineinrutschen.

Also: Was auch immer gerade eure Schwierigkeit sein mag, es kann gut sein, dass ihr das später als eine große Kompetenz entdeckt. Wenn ihr jetzt damit gut umgeht, dann ist es das, wo ihr wirklich helfen könnt.

Natürlich brauchen wir nicht alles durchzumachen. Es gibt von jedem Problem aus jede Menge ähnliche Probleme, wo wir die Lösung, die wir gefunden haben, ein bisschen verallgemeinern können. Es geht eigentlich bei ähnlich gelagerten Thematiken. Wir können vorsichtig, mit viel Vernunft und Einfühlungsvermögen aus den jetzigen Problemen ganz viel lernen für alles, was ähnlich gelagert ist. Und wenn wir in der Tiefe gelernt haben, wie es mit diesem Prozess des Erfassens, Ergreifens von inneren Bildern, von Erscheinungen ist, wie Ichbezogenheit eigentlich funktioniert, wie sich Angst aufbaut, wie sie sich auflöst.

Das sind solch tiefe Themen und die sind so an der Wurzel von all den anderen Problemen, dass, wenn wir das tief verstanden haben, eigentlich mit fast jeder Situation gut umgehen können, weil wir die eigentliche Wurzel durchdrungen haben. Und dann müssen wir halt noch schauen, wie wir mit den, ja, Ramifikationen, das ist jetzt wieder ein Wort aus dem Englisch-Französischen, mit den ganzen Verästelungen dieses Themas umgehen. Ja, weil aus der Wurzel entsteht ein Stamm, ja, das ist jetzt da, wo das Leid entsteht, dann hat's ganz viele individuelle Ausformungen. Und die brauchen auch unsere Aufmerksamkeit, aber wenn man mal verstanden hat, was an der Wurzel los ist, was da für existenzielle Ängste aktiv sind, was der Mechanismus ist, wie Projektionen entstehen und wie sie sich auflösen und so weiter, wenn man das alles verstanden hat, dann fällt es einem relativ leicht, den Menschen, denen wir begegnen, in die Verästelungen ihres aktuellen Leidens hinein zu folgen und sie darin zu verstehen

und ihnen zu helfen, auch zu den Wurzeln ihres Leidens vorzudringen. So geht das, dass man eben nicht alles erfahren muss. Aber je mehr wir direkt erfahren, umso besser.

**Die Praxis des Mitgeföhls beginnt also mit der Arbeit an den eigenen Problemen.**

**Um zunächst einmal unserem eigenen Leid ein Ende zu setzen, müssen wir nichtheilsame Handlungen aufgeben und heilsame Handlungen ausführen.**

Nichtheilsames aufgeben, also alles, was nicht guttut aufgeben. Ja, denkt mal kurz: Ist das schon so? Habt ihr schon all das aufgegeben, was nicht guttut? Nein, nicht? Denn da ist ja auch das Denken mitgemeint. Und Nichtheilsames, also eine Form des Kommunizierens, was nicht guttut. Ganz zu schweigen von den Handlungen, wo auch noch ein paar so Thema sind. Da geht's rund, nicht? Da müssen wir aufräumen.

Auch mit einer echten Energie. Also so: Das nennt man unerbittliches Mitgeföh. Ja. Weitermachen mit etwas, was Leid erzeugt? Nein! Nein! Das muss uns richtig klar sein. Nein! Da können wir die ganze Praxis von Selbstmitgeföh und Selbstliebe und so weiter und Liebe und Mitgeföh für andere knicken, wenn wir nicht konsequent das aufgeben, was Leid erzeugt, in uns selbst. So viel müssen wir uns doch wert sein. Ja. Ich sag' jetzt „müssen“, aber es wäre ein Geschenk für uns, wenn wir uns so viel wert sind, dass wir die Dinge aufgeben, die uns nicht guttun.

Überlegt mal, wenn wir uns das klarmachen: Wenn wir weitermachen mit dem, was Leid in uns erzeugt, was ist denn das für eine Haltung sich selbst gegenüber? Ich versteh ja, dass es zu so einer Haltung kommt. Ich kenn die vielen biographischen Hintergründe dafür, aber es braucht auch Entschluss, Entschlusskraft, es braucht auch Willenskraft. Es ist nicht so, dass das einfach wegfällt, weil wir es wahrnehmen. Wir müssen auch den Mut haben, es zu unterlassen. Und dann nicht zu wissen, was wir tun sollen, wenn wir das unterlassen haben. Dann entsteht so eine Leere. Weil da ist etwas, was wir nicht mehr tun, und wir wissen nicht so recht, wie wir damit dann umgehen sollen, wenn wir das unterlassen, was uns nicht guttut. Da fühlen wir uns manchmal etwas verloren. Und den Mut, den braucht's.

Denn das ist ja ein Verzicht. Es hat ja einen Grund, warum wir so handeln, so denken, so sprechen, das hat ja einen Grund. Wenn wir darauf verzichten, aus Mitgeföh für uns selbst und andere, dann ist nicht immer schon gleich klar, was die Alternative ist. Das meine ich mit diesem Loch. Es ist nicht immer ganz schon klar, was wir dann mit uns machen können. Den Mut, den braucht es. O.k., das halt' ich aus. Auf jeden Fall mal nicht das.

Kleines Beispiel: Natürlich kommen Menschen mit Alkoholproblemen zu mir. Die tägliche Flasche Rotwein. Was ist es denn, wenn ich damit aufhöre? Was mach ich dann abends? Wie finde ich in Entspannung? Wie geht denn das? Alles noch ungelöste Fragen, die ich nicht lösen kann, solange ich nicht mit der Flasche Rotwein aufhöre. Ich kann es nicht wissen vorher.

Oder pornografische Filme ankucken ist auch ein Thema, was häufiger auftaucht inzwischen. Dass man merkt, es tut mir gar nicht gut, aber es ist so schwer, das zu lassen, und was tu ich dann mit dem sexuellen Bedürfnis, der Energie, die da ist? Ja.

Da sind so viele Dinge, wo wir eigentlich merken: Tut mir nicht gut, schafft Leid, raubt kostbare Zeit, die ich eigentlich wirklich anderswie einsetzen möchte, aber ich fühl' mich so schwach, ich find da irgendwie keinen Weg raus. Und das ist genau da, wo wir in der Psychotherapie auch sagen würden: Das sind so die Schulen, wo es auch um Willensschulung geht, um Entschlusskraft und so. Und das ist im Dharma auch so. Da zu sagen: Ich warte mal, bis Mahamudra das alles auflöst, ist ein verkehrter Ansatz. Das wird so nicht gehen. Denn, wenn Mahamudra echt schon da wäre, würde es das ja tun. Ist ja klar, oder? Dann würden wir einfach die substanzlose Natur dieser Impulse sehen und das wär's, nicht? So. Sind wir wieder entspannt. Aber das greift ja noch nicht. Unsere Mahamudrapraxis greift ja noch nicht in diesen Bereichen, die uns so zusetzen und so viel Kraft kosten.

Und dann braucht es diesen Mut zur Karenz. Den Mut aufzuhören und noch nicht genau zu wissen, was die Lücke füllen wird. Und was ganz arg hilfreich ist, ist den Mut zu haben, zu jemandem zu gehen, ihm oder ihr davon zu erzählen und zu sagen: „Du, ich mach das jetzt, ich hör jetzt auf damit, aber irgendwie so ganz allein schaff ich das auch nicht. Es wäre gut, wenn wir telefonieren könnten, wenn wir den Abend zusammen verbringen könnten...“ oder was auch immer. Irgendwie Unterstützung. Unterstützung suchen. Das alles ist schon bekannt. Das ist das Prinzip der Anonymen Alkoholiker und aller verwandten Gruppen. Dass es möglichst jeden Abend eine Gruppe gibt, wo man sich treffen kann unter Menschen, die wissen, wie schwer das ist, von der Flasche loszukommen. Und statt Flasche setzt ihr einfach ein, was für euch das Herausfordernde ist, wo Leid entsteht und was ihr nicht mehr praktizieren möchtet.

Und zwischenmenschliche Beziehung ist immer, fast immer hilfreich. Das alles so allein zu versuchen, mit sich im eigenen Kämmerchen auszumachen, ist oft eine Überforderung. Denn die meisten dieser Probleme sind geboren aus einem Mangel im Zwischenmenschlichen, biografisch gesehen. Ja. Da ist irgendetwas nicht so ganz rund gelaufen und wird jetzt kompensiert. Und eine entscheidende Hilfe ist, sich freundschaftliche, liebevolle Unterstützung zu suchen. Ganz, ganz wichtig. Das macht es dann plötzlich so leicht.

Viele hier im Raum dürften schon mal Phasen durchgemacht haben von einer gewissen, wie soll man sagen, Internetsucht, ja? So digital, eventuell auch zusammen mit Fernsehen. Das ist eines der weitverbreitetsten Themen. Es muss keine Spielsucht sein, wie es auch oft vorkommt, aber ein surfen und kucken und da mal einen Film und dort mal was und da interessant und dort einkaufen gehen und einfach auch Emails und WhatsApp schreiben und all das. Und von dieser wenigen Freizeit geht unheimlich viel Zeit dafür drauf.

Und wenn wir merken, dass es uns nicht guttut, ist der Weg da raus nicht so einfach. Denn wir begegnen dann unserer Einsamkeit, unserer Langeweile. Ja. Das sind so die Gespenster: Verlassenheitsgefühle, Unfähigkeit, so. Habt den Mut, den Entschluss zu fassen, das einen Tag zu lassen, am nächsten Morgen wieder den Mut, das einen Tag zu lassen, dann wieder einen Tag lassen und Alternativen suchen. Und dann erlaubt ihr euch, einen Tag das wieder zu leben, und dann macht ihr wieder einen Tag, wo ihr's lasst, und allmählich wird es deutlicher, was die Alternativen sind.

Bei ganz schädlichem Verhalten wie Heroinsucht oder so wird man sich keinen Tag erlauben; da geht das nicht. Aber wir brauchen nicht den Anspruch zu haben, irgendetwas gleich hundertprozentig hinzukriegen. Wir schaffen uns Zeiträume, und in diesen Zeiträumen, in diesen Freiräumen beginnen wir zu lernen, wie es anders geht. O.k. Und manchmal kucken wir wieder nach, wie es ist, in dem alten Muster unterwegs zu sein. Ob es uns noch Freude macht, oder wie es sich anfühlt. So.

Der Absatz geht noch ein bisschen weiter und da heißt es:

**Gleichzeitig regen wir auch andere dazu an, leidverursachende Handlungen aufzugeben – was ich hiermit getan habe – und helfen ihnen, alle Situationen zum Kultivieren heilsamer Verhaltensweisen und Einstellungen zu nutzen.**

Alle Situation. Wir können jede Situation dafür nutzen. Geben also nicht nur auf, sondern: Wie machen wir das? Das Grundprinzip ist, irgendwie herauszufinden, wie ich die Lücke, die da entsteht, die neue Möglichkeit, für etwas nutzen kann, was guttut. Heilsam ist nur ein Ausdruck für das, was guttut, wirklich guttut. Also diesen Freiraum nutzen.

**Wenn wir unsere Energie auf diese Weise einsetzen, werden wir uns selbst von Leid befreien können und die nötige Kraft aufbauen, um den zahllosen Wesen beizustehen.**

Ja, und obwohl das jetzt wieder eine Unterweisung war, die vielleicht einiges angerührt hat in euch: Macht es trotzdem zum entspanntesten Tag des Lebens! Das ist sehr heilsam. Bleibt dabei. Lasst euch

nicht davon abbringen. Geht jetzt nicht in Schuldgefühle oder Selbstkritik oder irgendwie, dass ihr meint, ihr müsstet jetzt seitenweise ins Tagebuch schreiben, was ihr alles falsch macht und gute Entschlüsse fassen und so weiter. Braucht ihr nicht. Einfach Tun und Lassen. Das tun, was guttut und das lassen, was nicht guttut. Und dieses arge „Sich-mit-sich-selbst-beschäftigen“ tut gar nicht so gut.

### **7.3. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 170-171)**

*Audio 35: 35 LT Natur des Geistes Buch S.170\_Angeleitete Meditation. Bberg 27.4.18*

#### **\* Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen \***

Es geht ja immer wieder darum, wie sich Erscheinungen verdichten zu etwas, an das man glaubt, das man für wirklich hält. Immer wieder. Als ich gerade aus dem Zimmer ging, musste ich so daran denken, wie schnell die Zeit wieder vergangen ist in unserem Kurs, jetzt hier bei unserem Retreat. Und dann habe ich so ganz naiv, habe ich gedacht, ob ihr das wohl macht? Seid ihr das, die die Zeit so schnell vordreht? Und da musste ich so schmunzeln, denn das war eine Art des Denkens, die mein Vater zu Ende seines Lebens sehr stark hatte in seinem Alzheimer.

Ich war zum Schluss der Einzige, der ihn rasieren durfte, und das habe ich dann auch immer gemacht. Dann hat er mich aber gefragt, weil ich der Einzige war, der seinen Bart berührte. Bist du das, der die Haare immer so wachsen lässt? ... Ja, das war naheliegend, weil ich immer mit euch zusammen bin und die Zeit so schnell vergeht, dann müsst ihr das ja wohl sein, die die Zeit so schnell vergehen lässt. So setzt sich Wirklichkeit zusammen, wenn man da nicht aufpasst.

Ich habe ihm dann gesagt, er möge sich doch lieber an den lieben Gott wenden, denn er hat so gesprochen, dass er eigentlich Protest einlegen wollte.

Zweiter Absatz, Seite 170:

#### **Im Glauben unsere Erfahrungen seien durch und durch wirklich, haften wir an ihnen und erfahren als Folge davon Leid.**

Das kommt nur durchs Haften. Es ist nicht schlimm, eine Emotion zu haben, mal dieses und jenes, mal irgendwas für einen Moment für wirklich zu halten, aber wenn das Haften vorbei ist, ist auch das Leid dann vorbei. Ja, es reicht! Einfach nicht mehr haften.

#### **Wenn wir hingegen bei allen Handlungen – bei allem Tun – so als würden wir aus einem Traum erwachen – das Gewahrsein der illusorischen Dimension der Erfahrung kultivieren, werden wir zur Erkenntnis der leeren Natur aller Erscheinungen gelangen und die Täuschung wird ein Ende haben.**

Bei allem Tun das Gewahrsein der illusorischen Dimension der Erfahrungen kultivieren. Das ist der springende Punkt. Darum geht es. Illusorisch bedeutet hier: prozesshaft, nicht so solide wie wir denken, zu nichts verpflichtend, wir können so viel erleben, wir brauchen nicht zu reagieren. Wir brauchen es nicht dazu kommen zu lassen, dass es einen Überhang gibt, von dem was wir gerade erfahren haben und was uns dann direkt beschäftigt, unheimlich stark beschäftigt, Kummer macht, Hoffnung macht. Brauchen wir nicht. Wir erfahren es, wir nehmen es zur Kenntnis und das Leben geht weiter. Alles.

Wenn wir so einfach wären, wenn wir so einfach gestrickt wären, dann wäre das Leben auch entsprechend einfach. Und wenn wir anders damit umgehen, dann machen wir uns dann Vorwürfe, dass wir etwas für so wirklich gehalten haben, dass wir so reagiert haben, dass wir so eingestiegen sind, so starke Emotionen haben – dann machen wir uns für die Emotionen, die wir gerade hatten auch noch Vorwürfe, und wir sind in einem richtigen Salat drin. Es ist ein Durcheinander. Es ist auch ganz schwer uns dann

zu helfen, denn ... was können wir tun? Das Leben geht ja weiter. Es geht ja schon weiter, während wir in diesem ganzen emotionalen Wirbel verstrickt sind. Und wenn wir uns dafür öffnen, wie es jetzt ist, dann ist meistens im Jetzt das Problem kaum zu finden, oder gar nicht zu finden. Es ist ok, sagen wir mal. Gewahrsein funktioniert immer noch. Wie sind immer noch gewahr und wenn wir dann sterben, sterben wir auch, und auch das geht dann weiter. Also es ist nicht wirklich irgendein Drama, was da passiert.

Wenn man sich das so klar macht. Das ist so, wow ... wenn Gendün Rinpotsche uns diese Sachen immer wieder erklärt hat, und er hat nichts anderes getan als das immer wieder das: Es ist so einleuchtend. Natürlich ist es nicht die intellektuelle Überzeugung, die dann dazu führt, dass man loslässt, sondern dass man es irgendwie satt hat, sich selbst immer wieder unnötig dieses Leid zu produzieren. Man sieht es, man wacht auf. Man wacht auf und sieht: Ah! Ich kann's auch lassen. Die Welt wird dadurch nicht besser, indem ich immer so stark auf alles reagiere. Sie wird nicht angenehmer, sie wird auch nicht unangenehmer, wenn ich jetzt nicht reagiere. Sie ist wie sie ist. Die Erfahrungen sind wie sie sind. Ein ständiges Kommen und Gehen. Und dann bin ich frei und offen für das, was jetzt ist und der Geist ist frei und kann es genießen und ... puhhh ... bin nicht beschattet von dem, was eben noch war oder an was ich immer wieder denke, fühle.

**Solange der Geist in Täuschungen und Unwissenheit – mangelndem Gewahrsein – gefangen ist, erfahren die Wesen in den verschiedenen Daseinsbereichen Leid von grenzenloser Dauer und Intensität.**

Da geht Gendün Rinpotsches Blick weit über das Menschendasein hinaus – in all die anderen Bereiche. Ist für Tiere ja genauso. Man kann's ja beobachten, wie sie auch reagieren und dann verstrickt sind. Lassen auch schneller mal los, aber die Reaktionen sind ganz schön heftig. Die Angst im Tierreich ist extrem stark.

**Die Erkenntnis hingegen, dass Geist und Erscheinungen in Wirklichkeit leer, illusorisch und von daher jenseits von Leid sind, führt in das vollkommene, unübertreffliche Glück der Erleuchtung.**

Die Erscheinungen sind jenseits von Leid. Das sollte euch jetzt gerade mal ein bisschen so einen Moment wachrufen. Das ist nämlich so. Die Dinge tauchen nicht auf im Geist und sind schon Leid. Das sind sie nicht. Sie werden erst durch unsere Reaktionen zu Leid. Nichts taucht auf im Geist und ist bereits Leid. Es ist eine Sinneserfahrung. Ja. Alles andere knüpft sich dann dran. Dieser Ausdruck „jenseits von Leid“, auf Tibetisch *nya ngan lä düpa*, ist das Wort für Nirvana. Ihr könntet hier auch sagen: Die Erscheinungen sind bereits Nirvana, sind Frieden, sind frei von Leid.

Das ist doch eine wahnsinnige Botschaft, oder? Das, was an Erfahrung auftaucht, ist in sich unbeladen von Leid. Es mag intensiv sein, aber es ist noch nicht Leid. Dazu wird es erst durch unsere Reaktionen. Zum Beispiel jetzt gerade: lauter Erfahrungen, Sinneserfahrungen. Ist da irgendwo Leid, das schon in den Erfahrungen wäre? Wenn jetzt Anspannung da ist, dann vielleicht weil ihr jetzt feste am Suchen seid. Aber heute ist der entspannteste Tag. ... Ich teste euch nur gerade.

Was wir jetzt gerade machen: Hinspüren, ob in den Sinneserfahrungen im Jetzt irgendein Leid ist. Das können wir in jeder Situation machen. Natürlich gibt es heftige Situationen: Wenn ich durch unser Haus gehe im grünen Baum und da sind die Bohrer und Schlaghämmer usw. gerade voll zugange, dann wünsche ich mir auch so einen Ohrenschutz wie die Arbeiter, weil das ist unerträglich – so erstmal. Aber es muss nicht zu einem psychischen Leid werden. Man sucht einfach das Weite dann oder man schützt sich, es muss nicht psychisches Leid werden. Wenn man dem dauerhaft ausgesetzt wird, ist es sehr schwierig, diese emotionalen Reaktionen zu entkoppeln, aber es geht. Es geht. Man kann auch direkt über einer Kreissäge Siesta machen. Es geht.

Also wenn wir mal die echt krassen Situationen ausklammern, also wenn wir mal wirklich ausklammern, dass uns gerade richtig fies zugesetzt wird, dass wir jetzt gerade gequält werden, oder so. Ja? Wir versuchen jetzt nicht zu sagen, da könne man jetzt entspannt bleiben oder so. Darum geht es ja gar nicht.

Aber unser Leben besteht ja zu mindestens 99% aus Erfahrungen, wo uns niemand quält. Ja? Wo nichts Schlimmes passiert. Gar nichts. Also mindestens 99%. Wir haben hier und da mal im Leben Schlimmes erlebt und irgendwann müssen wir sterben, aber das ist nicht in sich eine schlimme Erfahrung. Und alles andere ist doch im grünen Bereich. Wir foltern uns doch selbst. Ja. Mit unseren Selbstzweifeln, mit unseren Ansprüchen, mit unseren Verurteilungen uns selbst gegenüber, all diese Schuldgefühle. Das taucht ja alles zusätzlich auf, das ist ja nicht drin. Weder im Regen noch in der Sonne. Nicht in der Kälte, nicht in der Wärme. Es ist nicht drin in den Erfahrungen. Das kommt zusätzlich. Auch das, was da zusätzlich kommt, ist auch leer, ist ohne Substanz, d.h. auch das können wir jederzeit loslassen und damit ist es gegessen, wenn wir es nicht weiter kultivieren. Es hat keine Substanz. Es ist genauso eine Erfahrung wie alles andere.

Weshalb eine zusätzliche Erfahrung? Zusätzlich zu dem, was an Sinneserfahrungen durch die Welt zu uns kommt, das ist das, was dann entsteht. Das dürfen wir, da können wir jede Menge ..., da können wir alles erzeugen, was wir wollen, aber müssen schon einfach auch sehen, dass wir dafür ein bisschen unsere Verantwortung übernehmen. Dass wir Verantwortung übernehmen, dafür wie wir mit den Sinnesinhalten umgehen. Das haben wir nie gelernt, das lernen wir jetzt.

Wie geht das eigentlich, kleinere Komplikationen zu entspannen? Diese Reaktionsmuster zu entspannen? Auch wenn ich reagiere, entspannt zu reagieren. Auch eine heftige Reaktion sein zu lassen und danach zu entspannen. Es geht ja alles, es ist ja alles ok. Wir können uns ja aufregen, es ist völlig ok. Aber daraus dann kein Drama machen und wieder geht's weiter. Es ist ja alles möglich. Wir sind ja wirklich selbst verantwortlich für unseren Geist. Und wir sind die einzigen, die da etwas tun können. Niemand kann für uns etwas in unserem Geist tun. Das kann niemand. Niemand kann uns entspannen, wenn wir nicht entspannen wollen, uns glücklich machen, wenn wir gerade festhalten. Es geht einfach nicht. Das können wir nur selbst.

Und dann dürfen wir auch gerne uns entscheiden dafür, dass wir gerne eine Prise Emotionen in unserem Leben haben. Ja! Es tut gut. Es tut gut, mal traurig zu sein, mal ärgerlich zu sein, ein bisschen Begierde zu haben, den Stolz finden wir auch ganz in Ordnung, Eifersucht eher weniger, Angst lieber auch nicht. Aber wenn's dann sein muss. Aber dann ist auch gut, wenn wir unsere Dosis haben, können wir auch gerade wieder aufhören.

Wir sind frei! Wisst ihr, wir sind so was von frei! Wir brauchen nie aus unserem Erleben ein Drama zu machen. Egal wie emotional wir sind: Wir können gern ein bisschen südländisch unterwegs sein. Ein bisschen nordländisch. Ein bisschen ... halt so, wie wir das gerne haben.

Das ist eine unglaubliche Freiheit, die wir haben. Und das Ganze steuert sich dadurch, wohin wir unser Interesse lenken, was wir stärker werden lassen im Geist und wann wir wieder lassen und in den entspannten Grundzustand zurückkehren. So können wir das Ganze dosieren und lenken. Es ist wirklich möglich. Es liegt an uns. Wenn wir das dann könnten ... so entspannen. Das ist, was wir lernen müssen. Jederzeit das machen zu können, was ich jetzt mit der Hand mach. Diese Öffnung, ja. Jederzeit aus dem Greifen ins Loslassen. Egal wie schlimm die Nachricht ist. Egal wie herausfordernd die Situation ist. Das machen können. Oh, geht doch. Und wir kommen wieder zurück in den Grundzustand so wie der Geist auch vor der Situation war.

Schaut mal, wir kriegen eine Krebsdiagnose. Also wir gehen zum Arzt, alles war eigentlich bis dahin ok und wir kriegen eine Krebsdiagnose. Oah! Das trifft uns. Und dann ist die Frage: Wie lange? Wie lange ist das Drama aktiv? Um den Krebs kommen wir nicht herum, da müssen wir uns zu stellen, und all das, was damit zusammenhängt, eventuell früher zu sterben und Leid zu haben, usw. Aber diese

Verkrampfung des Geistes: Wie lange werden wir sie aufrechterhalten? Und wann ist es möglich wieder zu entspannen und zu sagen: Vor dem Arzt war es ja auch ok. Ja? Ja? Wieviel ok kann ich jetzt noch leben mit der Krebsdiagnose und der Behandlung? Und wieviel ist da möglich? Das ist doch genau das, was wir jetzt da noch ausschöpfen können. Ja. Das ist unser..., das ist der Spielraum, den wir haben. Mehr bleibt uns nicht. Wir können nicht den Körper einfach wieder gesund machen, indem wir sagen: Es darf nicht so sein, es muss anders sein. Es hat den Falschen getroffen. Entschuldigung, bitte. Hier, Karte zurück, ich möchte eine neue aus dem Stapel ziehen. Geht nicht! Geht nicht! Nein! Es ist dumm gelaufen. Ja? Aber jetzt haben wir nur noch die Möglichkeit: Wie viel Drama machen wir daraus? Wie viel Lebensfreude raubt uns das? Wie viel von unserer geistigen Flexibilität raubt uns das? Wir haben nur noch diese Möglichkeit. Alles andere, da müssen wir uns drum kümmern, dem werden wir uns stellen und je entspannter wir das tun, desto besser.

Damit will ich die verschiedenen schwierigen Situationen, die im Leben passieren, nicht kleinreden, gar nicht. Ich möchte uns nur die Möglichkeiten zeigen, die wir dann noch haben. Ganz viele. Irgendwie, irgendwie in die Öffnung finden, irgendwie ins Mitgefühl, wenn wir sagen: Ok, gerade noch war der Geist so, warum soll er jetzt so krass anders sein? Und da merken: Das ist das Spiel dieser Gedanken, das ist das, was mir jetzt wichtig ist – es trifft mich da, wo die größten Anhaftungen sind, es trifft mich da, wo meine Hoffnungen sind, wo meine Befürchtungen sind. Ja, das tut es! Es tut es und dann: annehmen, würdigen und wieder lassen.

Das ist grundlegend, was in jeder Psychotherapie gemacht wird. Irgendwie finden wir Wege, dass man es wieder lassen kann, sich wieder dem Strom des Jetzt öffnet. Irgendwie versuchen wir Lösungen zu finden und je grundlegender wir die Lösung finden, desto besser. Wir versuchen immer tiefer zu gehen, immer mehr zur Wurzel vorzudringen, da wo die eigentlichen Bedürfnisse sind, wo die tiefsten Ängste sind.

Wir gehen immer tiefer und Dharmapraxis geht ganz, ganz tief. Ganz, ganz tief, dort wo sich das Ich-Gefühl bildet und wo wir Unangenehmes als einen Angriff auf dieses Ich-Gefühl erleben. Und extreme Angst, was denn passiert, wenn es dieses Ich mal nicht mehr gibt. Wenn es sich als eine Illusion entpuppt. Wie ist denn das, so ganz offen zu werden und nicht mehr im Drama des Menschseins Ablenkung zu finden? Das ist, was wir eigentlich nämlich tun: Wir lenken uns ab, indem wir immer wieder emotionales Drama produzieren und eigentlich wollen wir nicht ganz hinspüren, wie es ist, ohne diesen Bezugspunkt zu sein: Ich und mein Drama. Ganz offen. Ganz frei. Aus der Perspektive dessen, was wir gewohnt sind, ist es beängstigend. Deswegen beängstigt uns der Tod so. Das Loslassen, was eigentlich das Beste ist von der Welt, beängstigt uns. Denn wissen nicht was kommt, wenn wir nicht mehr kontrollieren. Und dass wir immer wieder unsere emotionalen Reaktionen erzeugen, das ist unser Bedürfnis, die Welt zu kontrollieren. Das ist, wie in allen sechs Daseinsbereichen das Leid erzeugt wird.

**Solange der Geist in Täuschung und Unwissenheit gefangen ist, erfahren die Wesen in den verschiedenen Daseinsbereichen Leid von grenzenloser Dauer und Intensität. Die Erkenntnis hingegen, dass Geist und Erscheinungen in Wirklichkeit leer, illusorisch und von daher jenseits von Leid sind, führt in das vollkommene unübertreffliche Glück der Erleuchtung. Solange wir diese Dimension der Leerheit der Erscheinungen, ihre illusorische Natur, nicht erkennen, sind wir in Leid gefangen.**

**Wir mögen glauben, dass sich diese Illusion von selbst auflösen wird, aber das ist nicht der Fall. Solange die Ursachen vorhanden sind, wird es auch entsprechende Auswirkungen geben. Solange es Täuschung gibt, wird sich derselbe Prozess in unzähligen Existenzen fortsetzen, weshalb wir auch vom »Kreislauf des Leides«, *Samsara* sprechen.**

**Wenn wir von dem unermesslichen Ausmaß des Leidens, der allgegenwärtigen Täuschung und Unwissenheit und dem endlosen Umherirren im Samsara hören, sind wir vielleicht entmutigt oder**

**traurig und denken, es sei unmöglich, dieses Leid zu beenden und zur Erleuchtung zu gelangen. Wir meinen vielleicht, so gewöhnliche Menschen wie wir könnten nie das Ziel der Erleuchtung erreichen. Aber es gibt keinen triftigen Grund, so zu denken und entmutigt zu sein. Im Gegenteil:**

***Wir sollten uns nicht für unfähig halten,  
Buddhaschaft zu verwirklichen, denn die  
Buddhanatur ist bereits in uns.***

All das worüber als Lösung, als Erfahrung des Erwachens, gesprochen wird, ist bereits in uns.

**Sie ist die wahre innerste Natur unseres Geistes. Sie ist weder außerhalb noch weit entfernt von uns.**

Sie ist so innig verwoben in unser Sein, dass wir Mühe haben sie wahrzunehmen.

**Erleuchtung ist daher kein unerreichbares Ziel in weit entfernter Zukunft.**

Es ist also keine Reise von A nach B. Im A, hier, im Ausgangspunkt, da ist das Erwachen, da ist es zu finden.

**Wenn wir wissen, wie wir zu praktizieren haben, können wir sehr schnell dorthin gelangen, denn wir brauchen die Erleuchtung nicht erst zu erzeugen. Die Erleuchtung ist schon jetzt in uns gegenwärtig und wartet nur darauf entdeckt zu werden, indem wir die Natur unseres Geistes sehen. Um dorthin zu gelangen, brauchen wir allerdings eine Methode. Diese ist der von Buddha gelehrt Weg. Wenn wir ihm folgen, wird sich die Buddhanatur enthüllen.**

Wollen wir mal das ein bisschen praktizieren. Wir haben jetzt viel darüber gesprochen.

**\* Meditation (29:35 – Schluss) \***

Ich würde es euch ja gerne zeigen – ich weiß nur nicht genau wie. Ein guter Weg ist, wenn wir richtig bequem und entspannt sitzen oder liegen oder stehen, so dass wir nichts mehr zu tun brauchen, dass wir keine Anstrengung mehr brauchen, um uns irgendwie aufrecht zu halten.

Wir geben an den Körper ab, an seine natürlichen Funktionen, von selbst aufrecht zu bleiben, oder wir geben an den Boden ab, der uns trägt.

Und auch innerlich geben wir ab. ... Wir geben die Führung ab an die spontanen Kräfte des Gewahrseins in uns. Das spontane Verstehen, was da ist.

Wir lassen uns führen, so als wäre in uns ein Buddha. Jemand, der gar nicht mehr zu meditieren braucht und wissen davon, dass der Geist sich von selbst befreit, wenn wir ihn nur lassen.

Da wo wir vereinfachen können, da lassen wir zu, dass es sich vereinfacht, dass es sich entwickelt.

Wo immer wir können, hören wir auf zu kämpfen, hören wir auf uns anzustrengen, so unnötig.

Absolute Einfachheit – entspannen, wo immer es geht.

Die Sinneserfahrungen gehen von selbst weiter. Gewahrsein ist aus sich heraus gewahr. Da brauchen wir gar nichts zu tun. Und wenn mal eine Sinneserfahrung, ein Sinneskanal wegfällt und wir gar nicht mehr hören oder den Körper spüren – kein Thema, einfach zulassen. Gewahrsein geht trotzdem weiter.

Bis jetzt hat sich noch immer alles aufgelöst, und es wird auch weiterhin so sein. Wir vertrauen in die Selbstbefreiung von allen Erscheinungen.

Selbstgewahr und selbstbefreiend. Das ist worin wir vertrauen können.

Manche nennen das auch das So-Sein. Im So-Sein ankommen, ganz darin aufgehen.

Geistesbewegungen tauchen ständig auf und gehen weiter, fließen weiter.

**\* Ende der Meditation \***

#### **7.4. Weg der Meditation – Augenblicklichkeit (S. 207-209)**

*Audio 37: 37 LT Augenblicklichkeit Buch S.207\_Jetzt sein und eins sein mühelos. Bberg 27.4.18*

**\* Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen \***

Und noch einmal geht es weiter mit den Instruktionen zur Augenblicklichkeit auf Seite 207 unten. Dort heißt es:

**Alle Erscheinungen der äußeren Welt sind nur die Manifestationen der Strahlkraft des eigenen Geistes und haben letztlich keinerlei Wirklichkeit.**

Strahlkraft bedeutet einfach, dass wir im Visuellen etwas erkennen können, wenn es genug Licht hat, und so können wir auch im Geist Dinge erkennen, wenn die Strahlkraft des Geistes so stark ist. Das hat aber nichts mit Leuchten zu tun, ist auch kein Spot oder so, sondern es bedeutet nur, dass alles in großer Deutlichkeit erscheint. Ansonsten sollte der Satz klar sein, da haben wir schon viel drüber gesprochen.

**Wenn wir den Geist in der Erkenntnis ruhen lassen, dass alles, was er erlebt, seine eigene Projektion ist – sein eigenes Gestalten ist, etwas, das er selbst erzeugt bzw. zusammensetzt aus den vielen verschiedenen Informationen, den eigenen Erfahrungen, den Gefühlen, die dazu entstehen. Daraus setzt sich das Ganze zusammen, wenn der Geist darin ruht. –, dann hört die Trennung zwischen Subjekt und Objekt auf.**

Ich überlege gerade, ob ich das noch besser erklären kann. Das hat ein bisschen etwas damit zu tun, dass wir das, was als Erleben auftaucht, aufsteigt, nicht mehr als etwas anderes betrachten. Es ist ja das Spiel im Geist selbst, es ist nicht etwas anderes, als wir aus der Position eines Beobachters wahrnehmen. Und damit fällt die dualistische Anziehung weg. Wir sind nicht mehr dabei, das Erlebte als etwas Getrenntes zu erleben von dem, was wir jetzt Geist nennen, Gewahrsein.

Wir werden so eins mit dem Erleben, also mit dem Denken, Fühlen und was auch immer, den Sinnesindrücken, die im Geist auftauchen, so wie wir vollkommen eins werden können, wenn wir gehen, tanzen, sehen, hören, ohne Trennung, ohne Spaltung. Und das gilt für alles, was im Geist passiert. Keine künstliche Spaltung mehr in jemanden, der das beobachtet und in etwas Beobachtetes.

**Es gibt niemanden mehr, der nach etwas greift und nichts, das ergriffen wird – Subjekt und Objekt werden als unwirklich erkannt. Um dies zu erfahren, belassen wir den Geist in seinem gewöhnlichen Bewusstsein – hier haben wir diesen Ausdruck, von dem ich euch mal sprach, *tamal gyi shepa*, ordinary consciousness, gewöhnliches Bewusstsein –, im augenblicklichen Gewahrsein, welches die tiefe unveränderliche Natur des Geistes selbst ist, auch »ursprüngliches – oder zeitloses – Gewahrsein« – genannt. Dies ist die natürliche, spontane Einsicht, die entsteht, wenn wir direkt und in jedem Augenblick die wahre Natur des Geistes betrachten.**

Das Wort „betrachten“ ist unglücklich, „sehen“ wäre ein bisschen besser. Aber eigentlich ist gemeint: Wenn wir ganz eins werden damit, wenn wir uns erlauben, damit zu verschmelzen. Es ist nicht gemeint, dass ein Beobachter etwas betrachtet.

*Beim Sehen der Natur des Geistes ist nichts  
zu »sehen«, denn sie ist kein Gegenstand der*

*Wahrnehmung. Man sieht sie, ohne etwas zu sehen. Man kennt sie, ohne etwas zu erkennen.*

Ja so ist es, mehr Worte helfen da auch nicht.

**Der Geist erkennt sich selbst auf spontane Weise jenseits aller Dualität. Der Weg dorthin ist das Gewahrsein des Augenblicks, frei von jeglicher Beeinflussung.**

Alles Überflüssige wird weggelassen, alles Manipulieren der Erfahrungen, alles Künstliche, einfach sein, einfach jetzt sein. Er spricht da auch manchmal von nackter Einfachheit, so etwas völlig Ungekünsteltes.

**Es ist ein Irrtum zu denken, die letztendliche Wahrheit sei schwer zu erkennen.** – Es ist ein Irrtum, das zu denken! Es gibt immer noch welche, die das denken. – **Die Meditation auf die Natur des Geistes ist eigentlich sehr leicht, denn wir müssen uns nirgendwohin begeben, um diese Natur zu suchen. Es ist keine Arbeit zu leisten, um sie zu erzeugen, es kostet keine Mühe, sie zu finden. Es genügt, sich hinzusetzen, den Geist in sich selbst ruhen zu lassen und direkt auf denjenigen zu schauen, der denkt, es sei schwierig, die Natur des Geistes zu finden.**

Tut genau das immer wieder. Wenn ihr das tut, dann landet ihr jedes Mal in so einer großen Offenheit, weil ihr nichts finden könnt. Und genau das ist es, da hinein lasst los, sucht nicht weiter, sucht nicht weiter, das ist es.

**In diesem Moment entdecken wir sie ganz direkt, denn sie ist ganz nah, immer erreichbar. Es ist absurd, sich zu sorgen, es könnte uns vielleicht nicht gelingen, die Natur des Geistes zu entdecken, denn sie ist bereits in uns gegenwärtig. Es genügt, in uns selbst hineinzuschauen. Wenn der Geist den Blick auf sich selbst richtet, findet er sich selbst und versteht, dass der Suchende und das Gesuchte nicht zweierlei sind.**

**Im Moment können wir die Natur unseres Geistes nicht sehen, weil wir nicht wissen, wie wir schauen müssen. Es liegt nicht daran, dass wir die Fähigkeit dazu nicht besäßen, sondern nur daran, dass wir nicht auf die richtige Weise hinschauen.**

Das ist der springende Punkt: Wir schauen, als würden wir mit Augen schauen wollen, etwas erkennen wollen. Es ist vielleicht hilfreich zu sagen: Wir fühlen hin, wir fühlen hin. Wir fühlen in die Mitte der Ichbezogenheit, wir fühlen in die Mitte, dort wo es sich so verdichtet und wo ein Gefühl ist, als gäbe es ein Ich: Ich der sucht, Ich der zweifelt. Wir fühlen dahin. Es ist ein intuitives Fühlen.

Es ist so, wie wenn wir in einem Raum hineingehen, den wir zunächst von außen betrachtet haben, wie in so einen Lichtraum oder so etwas, kein solider Raum, ein Lichtraum. Und indem wir hineingehen, lösen wir uns in den Raum auf. Und wir entdecken, dass wir selbst dieser Raum sind und alles, was ihn umgibt, alles, was vorher auch da war. Wir können nicht in diesen Raum reingehen und wir selbst in dieser Fixierung bleiben, das geht nicht. Es ist also ein Hineingehen, ein Hineinfühlen, in dem wir uns gleichzeitig loslassen und eins werden mit dem, was wir fühlen oder sehen.

**Um fähig zu werden, den Geist in der beschriebenen Weise zu erkennen, müssen wir daran arbeiten, tief zu entspannen und alles Wollen loszulassen, so dass sich der natürliche Geisteszustand zeigen kann.**

Das ist noch so ein Ding: Wir wollen ja so gerne das sehen, aber mit dem wollenden Sehen kommen wir nicht hin. Das hat was mit diesem Wie zu tun, wie wir schauen. Es ist schlussendlich so ein absichtsloses Schauen, ein sich Hineingleiten lassen, ohne etwas kontrollieren zu wollen in diesem Fühlen oder Schauen.

**Diese – sogenannte – Arbeit ist genau das Gegenteil von weltlicher Anstrengung, bei der man nach konkreten Dingen strebt und sich in einen Zustand der Anspannung versetzt.**

Ehrlich gesagt hat das ganz viel damit zu tun, wie wenn man sich in ein weiches Daunenkissen hinein entspannt und nichts mehr von Trennung aufrechterhalten möchte. Wir werden zur Erfahrung von Sanftheit, Weite, wir werden vollständig dazu. Es ist wirklich nichts Gefährliches, es kann gar nichts passieren, wirklich gar nichts, gar nichts. Es ist völlig anstrengungslos, es ist unser wahres Zuhause, das ist das, wo wir eigentlich herkommen, da wo all´ die Projektion herkommen. All´ das hat diese Natur.

Es ist wie bei Kung Fu Panda. Solange er noch nicht wusste, dass er ein Panda ist, ist er nicht nach Hause gekommen, immer so bisschen fremd, immer so ein bisschen seltsam, aber dann endlich zu Hause, ahhh ..., alles am richtigen Ort.

Genauso ist das auch mit der Natur des Geistes. Alles fällt an seinen richtigen Platz und wir verstehen: Ach, so ist das. All´ diese Erscheinungen, all´ das hat diese Natur, ok, ok ... und dann beginnt es richtig zu fließen, weil wir nicht mehr so in der Blockade sind: ein Ich, das getrennt ist von anderen usw., all´ dieses, was so schwierig war.

**In der Dharmapraxis müssen wir uns »müheles anstrengen«. Das bedeutet aber keineswegs, überhaupt nichts zu tun und einfach so zu bleiben, wie wir sind. – Das bedeutet es nicht. – Denn dann würden wir weiterhin dieselben, seit anfangsloser Zeit bestehenden Verhaltensmuster reproduzieren. – Also ohne Praxis geht es nicht. – Wir müssen uns anstrengen: beim Reinigen – beim Auflösen – ichbezogener Tendenzen, beim Gewährwerden unserer Beweggründe – unserer Motivation – und auch beim Meditieren, sonst entsteht kein Gewährsein, keine Erkenntnis. Doch die Anstrengung, von der hier die Rede ist, sollte frei sein – ist frei – von Ehrgeiz und dem Wunsch, etwas erreichen zu wollen. Bewusst, aber entspannt, geben wir unserem Denken und Handeln eine heilsame Ausrichtung.**

Einige von euch sind sicherlich schon geritten, und vielleicht habt ihr das auch erlebt, dass man ein Pferd extrem entspannt lenken kann, ohne große Mühe. Und so ist es mit unserem Geist auch. Manchmal hat man das Gefühl, es reicht fast, in die Richtung zu denken, und das Pferd geht schon dorthin. Leichte Verlagerung im Sattel, leichte Verlagerung und das reicht schon, wenn man gut eins geworden ist mit dem Pferd. Und so ist das auch in dieser Praxis, die noch im dualistischen Bewusstsein stattfindet: Es ist ein leichtes, sanftes Lenken in eine heilsame Richtung. Nicht mit Gewalt, mit großer Anstrengung oder so. Immer wieder geben wir uns einen kleinen Impuls, in die Richtung zu gehen. Und dann wird es immer müheloser, und wir können, wenn wir in die Nähe dessen kommen, wo die Entspannung so tief wird, aufgrund dessen, dass wir uns dazu ermutigt haben und ein bisschen so gelenkt haben, dann gilt es nur noch, ganz loszulassen und auch noch das Lenken aufzugeben. Das entspricht in der Bildersprache des Dharmas, dass dann Reiter und Pferd eins werden, dass es gar nicht mehr zwei sind.

**Einfach nur den Wunsch zu haben, erleuchtet zu werden, reicht nicht aus. Aber wir sollten auch nicht voller Anspannung und Ungeduld danach streben. Es geht in erster Linie um eine Änderung der Geisteshaltung, alles andere ergibt sich daraus wie von selbst.**

Und das Wichtigste ist, immer alles zu entspannen, alles Überflüssige zu entspannen, zu lassen, sich zu öffnen, ins Fließen zu kommen. Ich habe euch das schon viele Male erzählt, aber in meinem Leben, das war so überraschend, und als ich dann so zurückblickte: Jedes Jahr der intensiven Praxis hatte ich das Gefühl: Boah, so entspannt war ich noch nie. Und das nächste Jahr: Boah, so entspannt war ich noch nie. Ich kann mir gar nicht vorstellen, dass es noch tiefer geht. Und noch weiter und: Boah, so entspannt war ich noch nie – und das geht so weiter, bis man wirklich in der Natur des Geistes aufgeht.

Und dann geht die Entspannung nicht mehr tiefer, sondern dann beginnt sie sich in mehr und mehr Lebensbereiche auszubreiten, dann geht es in die Weite, in die verschiedenen Lebensbereiche hinein. Noch tiefer geht nicht, weil dann keine Spannung mehr da ist, tiefer entspannen geht nicht. Aber es gibt noch Lebensbereiche, und zwar viele, in denen man ganz hübsch angespannt ist und wo noch emotionale Reaktionen stattfinden. Dann beginnt es, sich dort allmählich zu zeigen und immer entspannter zu

werden in diesen Bereichen und man wird immer vertrauter damit, so dass man da auch tatsächlich die Kontrolle loslassen kann.

Das ist das Allerwichtigste. Aber dieses Entspannen ist halt schon auch ein gewisses Richtunggeben. Also wir denken immer wieder daran und wir gucken, wir schauen nach der Motivation. Das entspannt ja auch, nicht so ichbezogen unterwegs zu sein und eine Wir-Motivation zu haben, all´ das entspannt ja, das hilft ja in dieselbe Richtung mit.

Ich wollte noch mal erwähnen, in diesem Buch – das fällt mir jetzt auch wieder auf beim Unterrichten – tauchen häufig Worte auf wie „sollten“ oder „müssen“ oder so. Und das ist etwas, was ich erst im letzten, vorletzten Jahr von Frank und anderen Tibetologen gelernt habe, das wusste niemand vorher: Der sogenannte Imperativ im Tibetischen wird von den Tibetern gar nicht als Imperativ verstanden, sondern als eine Einladung. Zum Beispiel diese Stellen, wo es heißt: „Ihr müsst, ihr sollt und so“ kann man auch so übersetzen: „Es wäre hilfreich“ oder „Es hat sich bewährt“.

Das werdet ihr zuhauf finden in Übersetzungen aller Übersetzer aus dem Tibetischen, dass ganz häufig solche Formulierungen im Englischen mit „should“ und „must“ und so vorkommen. Das ist mir hier auch in dem Text genauso gegangen. Nehmt diese Stellen nicht als deutschen Imperativ. Es ist nicht ganz dasselbe, sprachlich nicht dasselbe, aber das wusste bis dato eigentlich niemand. Und es beginnt jetzt allmählich so die Runde zu machen, dass man da vorsichtiger hätte übersetzen sollen, weil das sonst halt wirklich in diese Schiene geht, wo man einfach einem Auftrag folgt und pflichtbewusst irgendwie etwas tut, weil man es halt muss. So viel für heute Abend.

## 8. Unterweisungen des 8. Tages (28.4.2018)

### 8.1. Morgenmeditation: Atmen mit den 5 Farben des zeitlosen Gewahrseins

*Audio 38: 38 LT Atmen mit den 5 Farben des zeitlosen Gewahrseins. Bberg 28.4.18*

Nachdem wir es uns gut eingerichtet haben, unsere Sitzhaltung, bereiten wir uns auf den Tag vor. Ein besonderer Tag, ein Übergang in die Aktivität. Und wieder nehmen wir die vier grundlegenden Kontemplationen. Jetzt, der Moment des Übergangs, wofür kann ich dankbar sein?

Wenn das Leben jetzt eine gewisse Beschleunigung erfährt, wenn wir doch recht vielen Aktivitäten wieder begegnen, viele Gespräche führen, was ist mir da besonders wichtig? Ich weiß nicht, wie lange ich lebe. Es ist ein Leben mit hoher Intensität. Worauf kommt es mir dabei an?

Und speziell heute, welche Muster fühle ich bereits anklopfen, wo ich dazu neige, mich zu verstricken? Wie könnte ich geschickt damit umgehen?

Was ist mir in all' dem Trubel oder auch, wenn schöne Ferien auf mich warten, was ist mir da besonders wichtig? Was ist wie so der Leitstern, was sind die Qualitäten, an denen ich mich orientieren möchte?

Und mit dieser Ausrichtung würde ich gerne heute Morgen mit euch die Gebete singen auf Tibetisch.

\* Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen \*

#### \* Meditation (08:42 – 20:50) \*

Und schon mit dem Einatem unmittelbar nach dem Gebet setzt sich die Praxis fort. Einatmend im Gewahrsein der vier Unermesslichen, Mitgefühl und Liebe im Herzen, Freude und Gleichmut – als würden diese Qualitäten atmen.

Und wenn es einen Teil in uns gibt, der jetzt genährt werden möchte, dem es noch etwas schwerfällt, in den Tag hineinzufinden, da können wir uns von diesem Atemstrom nähren lassen.

Um das zu verstärken, stellen sich die Tibeter manchmal vor, dass sie fünffarbiges Licht einatmen, Ausdruck des fünffachen zeitlosen Gewahrseins. Wie ein Regenbogen, der durchs Herz in den ganzen Körper fließt. Genau dieses Licht atmen wir auch wieder aus. Wir lassen es zu allen fließen.

Da ist die blaue Farbe, die steht dafür, dass der Geist von allen Lebewesen so weit ist wie der Himmel, wie das All'.

Das ist die Farbe Weiß, die steht dafür, dass unser Geist wie eine sprudelnde Quelle ist, deren Wasser sich völlig unbehindert in alle Richtung verteilt – unaufhörlich fließendes Mitgefühl, eine sprudelnde Quelle der Schöpferkraft, vollkommen unbehindert.

Und da atmen wir auch die gelbe Farbe ein und die gelbe Farbe aus. Sie steht für die absolute Verlässlichkeit des Geistes. Was immer erscheint, ist immer von nicht fassbarer, leerer Natur. Das ist so verlässlich wie die Erde, auf der wir gehen können.

Und auch atmen wir rote Farbe ein und aus als Teil dieses Regenbogens. Sie steht für Licht, Strahlkraft, Vitalität und die Fähigkeit des Geistes, im Lichte des Gewahrseins alles ganz fein unterscheiden zu können ... so wie Feuer es hell macht und warm macht, genauso ist diese Qualität des Geistes.

Und auch grüne Farbe ist mit dabei in diesem Regenbogen. Grün wie die Blätter der Halme, die Blätter der Bäume, die Grashalme, die sich im Wind bewegen, üppig, eine große Vielfalt. Die steht für die gestaltende Kraft unseres Geistes, Aktivität, und für die Vollendung, die in jedem Moment des Gestaltens als vollendeter Moment des Gewahrseins erfahren werden kann. Vollkommenes Erwachen.

Weit wie der Raum, unbehindert, verlässlich in seiner leeren, nicht fassbaren Natur, Unterscheidungsvermögen und vollkommenes, gestaltendes Sein. Und schlussendlich können wir alle die Vorstellung und Konzepte loslassen und einfach atmen, mit oder ohne Regenbogen. ... Atmen im Gewahrsein der Natur des Geistes ... Ohne darüber nachzudenken, einfach nur spürend. Es ist ohnehin so. –

**\* Ende der Meditation \***

Ja, heute ist alles ein wenig kürzer. Last uns gemeinsam die Widmungsgebete singen.

**\* Widmung \***

## **8.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Liebe und Mitgefühl (S. 112-114)**

*Audio 39: 39 LT Liebe & Mitgefühl Buch S.112\_Bodhisattvas. Beatenberg 28.4.2018*

Das ist eigentlich so meine Lieblingsanordnung, am liebsten würde ich immer so unterrichten und meditieren im Kreis. Aber manche entspannen sich dabei nicht so gut, wenn sie das Gefühl haben, jemand anders kann sie betrachten von vorne. Aber eigentlich ist der Kreis natürlich die Sangha-Anordnung, so sitzt man halt, wenn man sich austauscht. Im Kreis ist es plötzlich für mich als Lehrenden beim Unterrichten möglich, einfach auf dem Boden zu sitzen statt auf so einem blöden Protest, denn ihr könnt mich eigentlich dann fast alle sehen. Somit gibt es keinen Grund mehr höher zu sitzen.

Ich lade euch ein, euch jetzt nochmal zu erinnern an die Zuflucht, die Ausrichtung, die ihr eurem Tag heute Morgen gegeben habt: Was war es nochmal, auf was ich achten wollte? *Sati*, sich erinnern. Und dann weiten wir diese persönliche Motivation auf alle anderen aus, auf all jene, denen wir heute noch begegnen werden, auf alle die in unseren Geist kommen.

Und dann lassen wir Gendün Rinpotsche nochmal sprechen: Seite 112 zweiter Absatz:

**Unsere wohlwollende Geisteshaltung dehnt<sup>2</sup> sich auf sämtliche Lebewesen aus, wer und wo immer sie auch sein mögen, ohne jegliche Ausnahme und mit völlig gleicher Wertschätzung.**

Dabei nivellieren wir unsere Wertschätzung nicht nach unten, sondern nehmen uns die Menschen, denen wir die größte Wertschätzung zollen, als Vorbild und erheben alle anderen Lebewesen auf dieses Niveau. Also die Zuwendung und Wertschätzung, die unseren Allernächsten und Allerliebsten gilt, so behandeln wir auch alle anderen, ohne Ausnahme.

**Das bedeutet, keinerlei Vorlieben oder Abneigungen aufrechtzuerhalten, was auch immer die Qualitäten und Fehler der einzelnen Wesen sein mögen. Wir werden also weder Einzelne vorziehen und sie als Freunde betrachten, weil wir sie sympathisch finden, noch andere ablehnen und sie als Feinde oder Fremde ansehen, weil sie uns missfallen oder unbekannt sind. Niemand wird achtlos vergessen, und wir beziehen auch jene ein, die wir nicht persönlich kennen oder deren Schicksal uns erstmal nicht berührt. Unser Mitgefühl umfängt alle Wesen, bis hin zum allerletzten und allerkleinsten, mit Wohlwollen.**

Ganz warmes Wohlwollen für den kleinen Wurm, der über den Asphalt kriecht und es vielleicht nicht bis zur anderen Straßenseite schafft. Tiefes Wohlwollen für den Präsidenten der USA, der vor lauter

---

<sup>2</sup> Lama Tilmann liest Abschnitte, welche im Buch ein „sollten“ enthalten, nun ohne dieses „Sollen“. Der sogenannte Imperativ im Tibetischen wird von den Tibetern gar nicht als Imperativ verstanden, sondern als eine Einladung. Zum Beispiel diese Stellen, wo es heißt «Ihr müsst», «ihr sollt» kann man auch so übersetzen: «Es wäre hilfreich» oder «Es hat sich bewährt».

emotionalen Mustern manchmal nicht mehr so klar sieht, tiefes Wohlwollen. Möge ein jedes Lebewesen Zugang finden zur eigenen Buddhanatur.

**Wahres Mitgefühl unterscheidet sich sehr von weltlicher Liebe und sentimentaler Anhaftung. Alle Wesen haben solche Gefühle von Zuneigung, die jedoch sehr exklusiv bleiben, da sie sich nur auf ihre Angehörigen richten. Selbst die gefährlichsten Raubtiere empfinden Liebe und Mitgefühl für ihre Jungen; dies ist allerdings vor allem Ausdruck ihrer Anhaftungen. Von dieser ichbezogenen Liebe angetrieben, bekämpfen, jagen und töten sie andere Wesen, um ihre Nachkommenschaft zu beschützen und zu ernähren. Das Leid ihrer Beute und ihrer Feinde ist ihnen gleichgültig. Ihre liebevolle Fürsorge für die Jungen hat nichts mit der unvoreingenommenen Liebe und dem universellen Mitgefühl eines Bodhisattvas zu tun. Familie und Freunde zu lieben, zu schützen und ihnen das Beste zu wünschen ist relativ einfach, doch es ist selten mehr als eine Art von Besitzdenken, das andere ausgrenzt. Jene, die wir als zu uns gehörig betrachten, werden unterstützt und verteidigt. Solange sie unseren Vorstellungen entsprechen, lieben wir sie, aber wenn sie uns widersprechen und ihre eigenen Wege gehen, werden wir wütend oder wenden uns ab und verachten sie vielleicht sogar. Diese gewöhnliche Liebe ist verunreinigt durch Begierde, durch Habenwollen, und Voreingenommenheit. Wir dürfen sie nicht mit der Bodhisattva-Geisteshaltung verwechseln.**

*Ein Bodhisattva löst sich aus weltlichen Verhaftungen  
und lässt eine Parteilichkeit hinter sich.*

Das ist diese Fähigkeit, Menschen ziehen zu lassen. Sie kommen und sie gehen. Sie freizugeben. Niemand ist verpflichtet, bei uns zu bleiben. Wenn sie das wollen, sind sie dazu eingeladen, und wenn sie es nicht wollen, können sie weiterziehen.

Wenn Menschen, die uns nicht so angenehm sind, uns nahekomen, herzlich gerne. Dann schauen wir mal, ob wir damit praktizieren können. Wenn das unsere Fähigkeiten übersteigt, dann ziehen wir eine Grenze, aber nur, weil wir gerade überfordert sind, weil es gerade so nicht geht. Mit dem Wunsch, dass wir später mal in der Lage sein werden, auch ihnen hilfreich sein zu können. Dass wir auch ihnen gegenüber unser Herz öffnen können. Ganz verschließen wir das nie. Es bleibt immer offen für die Möglichkeit, dass es später mal ganz anders sein könnte.

*Ein Bodhisattva löst sich aus weltlichen Verhaftungen  
und lässt alle Parteilichkeit hinter sich.*

**Er oder sie betrachtet die Wesen, denen er hilft, nicht als sein Eigentum und erwartet keinen Dank. Seine Hilfestellung entspringt dem umfassenden Gewährsein ihres Leides und dem tiefen Wunsch, ihnen den Weg zur Erleuchtung zu zeigen. Da gibt es keine Drohungen wie: »Wenn du nicht tust, was ich möchte, bin ich nicht bereit, dir zu helfen, selbst wenn du in größte Schwierigkeiten kommst!« Die Liebe und das Mitgefühl eines Bodhisattvas umfassen alle Wesen gleichermaßen, ohne zu unterscheiden zwischen Gleichgesinnten und Andersdenkenden, Vertrauten und Fremden.**

Das ist ein hohes Ideal. Mir hilft es dabei oft, wenn ich da hineinfühle, wenn es gerade aktuell ist dieses Thema, dass der Mensch, mit dem ich es gerade ein bisschen schwierig habe, für jemanden anders Freund ist, total angenehm. Bei den meisten Menschen kennt man sogar andere, die diesen Menschen sehr gut mögen, sich vorstellen könnten, mit ihm oder ihr eine Partnerschaft zu haben oder sogar in Partnerschaft sind, Eltern, Freunde, im Club, im Verein, wo auch immer. Ich habe ein Problem. Das hilft in vielen Fällen schon einmal sehr. Es hilft mir, eine andere Sicht einzunehmen, mal für einen Moment in die Sicht derer hineinzuschlüpfen, denen er oder denen sie eigentlich sehr lieb ist oder sehr recht, eine angenehme Begleitung.

Und bei denjenigen, bei denen das nicht möglich zu sein scheint, wo wir gar niemanden finden, der ihn so mag, der immer von allen irgendwie ausgestoßen ist, verachtet wird, gefürchtet wird, da machen wir extra ganz bewusst die Meditation, dass wir auch da den Bodhisattva-Röntgenblick ausrichten, bis wir auch da das Potential der Buddha-Qualitäten sehen können. Das ist eine Fähigkeit, die man entwickelt, in anderen ohne weiteres, ohne viel Anstrengung ihr Potential zu sehen. Das begleitet uns dann immer mehr. Und dann brauchen wir die anderen Umwege gar nicht mehr zu gehen, weil uns das wie direkt entgegenkommt. Der Blick geht tiefer, er geht über das Leid, über die Verspannung, die wir im anderen wahrnehmen, direkt in die Tiefe, in die Erfahrung von Leid und Angst, die den anderen antreiben, in die Tiefe, bis zur Sehnsucht nach Glück und wo alle diese Qualitäten eigentlich schlummern. Wo das Herz im Grunde genommen jederzeit aufgehen könnte.

Das hilft uns, in diese Unparteilichkeit hineinzufinden, frei zu werden von Vorlieben, denn das ist alles nur vorläufig. Jetzt ist uns jemand angenehm, aber es kann auch bald mal sein, dass diese Person uns unangenehm wird, das kennt ihr ja. Wie viele von uns hier im Raum sind schon durch Scheidungen hindurch gegangen, durch Trennungen. Da haben wir einiges erlebt, wie sich das so ändern kann. Das sind vorübergehende Vorlieben und Abneigungen. Und wenn wir mit dem erwachten Potential in dem anderen in Kontakt sein können, dann hilft uns das, diese Wellen der Anhaftung und Abneigung zu durchstehen. Wir bleiben konstanter. Es gibt uns eine größere Stabilität in den Beziehungen. Die Aufs und Abs sind nicht so relevant für uns, weil wir mit etwas anderem verbunden sind im Gegenüber. Das macht es viel leichter, dauerhaft in Kontakt zu bleiben. Das wisst ihr, das wisst ihr schon bei euren Freunden, den engen Freunden, wo ihr die Tiefe ihres Wesens schon gesehen habt. Ihr wisst, was für ein toller Mensch dahintersteckt, da habt ihr es schon gesehen. Und das hilft, durch Schwierigkeiten hindurchzugehen, weil wir von Freunden auch nicht so viel erwarten wie von Partnern. Von Partnern erwarten wir unglaublich viel, die müssen mehr sein als gute Freunde. Und dieses Begehren, dieses Wollen, was da eine Rolle spielt, das macht es schwer, durch Krisen hindurchzugehen, wo es dem anderen mal nicht so gut geht, wo es mir mal nicht so gut geht. Es ist nicht so belastbar, weil stärkere Kräfte des Anhaftens und Ablehnens aktiv sind.

Immer wenn wir den Blick in die Tiefe des Wesens richten können, dann werdet ihr merken, dass sich die Beziehung stabilisiert. Dass wir sehr viel mehr verstehen, deswegen natürlich mehr Mitgefühl haben, natürlich mehr Geduld, natürlich offeneren Herzens sind und uns auch auf gute Art und Weise abgrenzen können, ohne in den Ärger der Abgrenzung zu rutschen. Einfach nur sagen, wo es uns zu viel wird. Wir sehen ja, was der andere braucht, wir können es gerade nicht erfüllen, aber das ist kein Problem. Wir fühlen uns nicht so unter Druck. In einer Partnerschaft fühlen wir uns oft arg dem Druck ausgesetzt, dem anderen unbedingt das geben zu müssen, was die andere Person glaubt zu brauchen oder tatsächlich braucht.

**Ein Bodhisattva kennt keine Schranken und Begrenzungen. Sein Mitgefühl ist nicht auf eine bestimmte Person oder Gruppe beschränkt, sondern umfasst alle und alles. Um solch universelles Mitgefühl hervorzubringen, ist es hilfreich, alle Bewertungen aufzugeben.**

**Unsere Liebe und unser Mitgefühl bleiben oft oberflächlich, weil wir uns nicht wirklich dem Leid anderer öffnen, sondern alle Situationen von unserem eigenen Standpunkt aus beurteilen.**

Tatsächlich ist es so: Wenn jemand anderes beginnt, von seinem eigenen Leid zu erzählen, dann haben wir manchmal eine Reaktion innerlich: Ich hoffe, dass es bald vorbei ist. Ich hoffe, wir finden im Gespräch einen Weg, dass das möglichst bald wieder in einfachere Bahnen kommt. Selten einmal laden wir jemanden ein, mit unserer Hilfe tiefer hineinzuschauen, tiefer hineinzugehen, was eigentlich oft sinnvoll wäre. Wenn wir das bemerken, dass wir unruhig werden, wenn jemand von seinem Leid erzählt, dann schaut genau hin, was das eigentlich für ein Muster ist, was gerade anspringt, woher diese Ungeduld kommt, was wir befürchten. Vielleicht haben wir Angst vor Ansprüchen, dass wir das lösen

müssten. Brauchen wir ja gar nicht. Wir sind nicht dafür da, die Probleme anderer zu lösen. Das ist ein Stress, den wir uns machen. Wir können einfach begleiten, zuhören und helfen, das Gewahrsein etwas besser auszurichten. Wir können uns wirklich öffnen und sagen: Ja, ich lasse diese Situation, die der andere gerade erlebt, die die andere Person erlebt, ganz in meinem Herzen ankommen. Ich möchte mal fühlen, wie sich das vielleicht anfühlen könnte. Das ist schon ganz, ganz viel, und daraus kommt es dann zu einem ganz wunderbaren Austausch.

**Wenn wir alle Situationen von unserem eigenen Standpunkt aus beurteilen, gehen wir einfach davon aus, dass unsere beschränkte Wahrnehmung richtig sei. Zum Beispiel: Ohne uns viel dabei zu denken, töten wir lästige Insekten, die über den Tisch krabbeln oder beim Essen um uns herumsurren. Wir möchten sie loswerden und behaupten, Insekten würden nichts fühlen. Dabei wissen wir gar nicht, was sie innerlich erleben. Wenn wir die Welt aber zum Beispiel aus der Perspektive einer Ameise wahrnehmen könnten, würde sie uns vermutlich mit einem Mal sehr gefährlich erscheinen. Die Menschen wären groß wie Berge, die sich unberechenbar bewegen und einen unversehens zerquetschen können. Wir müssten ständig vor Gefahren auf der Hut sein. Das Erleben ihrer Welt mit den vielen Leiden, die sie beinhaltet, würde ein tiefes ehrliches Mitgefühl auslösen und ein wirkliches Interesse, für ihr Wohlergehen zu wirken. Für altruistische Handlungen brauchen wir dieses unter die Haut gehende Bewusstsein des Leides anderer. Dann bleibt Liebe keine bloße Gedankenspielerlei.**

Aber auch Menschen gegenüber fehlt es uns oft am nötigen Einfühlungsvermögen. Wir meinen zwar, Mitgefühl zu empfinden, weil wir selbst ganz unglücklich werden und mitleiden, wenn wir unseren Nächsten leiden sehen. Doch dieses vermeintliche Mitgefühl ist einfach Anhaftung und Identifikation. Wir leiden nur deswegen mit, weil wir die anderen als Fortsetzung von uns selbst empfinden und unsere eigene Vorstellung von Leid auf sie projizieren. Wir identifizieren uns so stark mit ihnen, dass wir uns durch ihr Leid persönlich betroffen oder sogar angegriffen fühlen. Solches Mitleiden hat nichts mit dem Mitgefühl eines Bodhisattvas zu tun.

Gewöhnliches Mitleid ist sehr begrenzt, weil es sich auf etwas bezieht, das wir sehen, uns vorstellen oder konkret fühlen können. Außerdem ist es oft durch Spuren von Herablassung getrübt. Wir blicken auf die anderen Menschen herab und schenken ihnen in einem Gefühl von Überlegenheit unsere Aufmerksamkeit. Das ist reiner Stolz. Die Außenwelt dient uns als Publikum, das uns ein angenehmes Bild von uns selbst als Mitfühlendem spiegeln soll.

Ich glaube, das ist ziemlich klar.

**Das Mitgefühl der Bodhisattvas hingegen ist eine weite, das gesamte Universum umfassende Geisteshaltung, die aus dem Bewusstwerden der leidhaften Natur bedingter Existenz hervorgeht.**

Die schauen also viel tiefer. Bedingte Existenz bedeutet hier: All´ das, was aus dem Ichanhaften entsteht, all´ das, was aus der Subjekt-/Objekt-Spaltung entsteht, all´ die Formen von Stress und Leid, die sich daraus ergeben.

**Unabhängig von äußeren Situationen strahlt es aus der Tiefe unseres Herzens – dieses Mitgefühl – ins gesamte Universum und umfasst selbst jene Wesen, die wir noch nie gesehen haben und uns vielleicht nicht einmal vorstellen können.**

Und dann lassen wir dieses Mitgefühl tatsächlich noch einmal ausstrahlen, bevor wir uns der Austauschrunde widmen.

**\* Meditation (23:20 – Schluss) \***

Wie macht man das, Mitgefühl so strahlen zu lassen, Karuna? ... Wir können gerne bei uns anfangen und spüren, was das immer wieder für einen Stress auslöst, sich als getrenntes Ich oder Selbst zu erleben.

Dieses Streben nach Vereinigung, Intimität, geliebt zu werden, anerkannt, gesehen zu werden, die Angst niemand zu sein. Wir kennen das. Wir kennen die Angst vor Verletzungen, vorm Sterben, auch vorm Altern, den Beruf zu verlieren, nicht mehr zu wissen, was ich tun soll, krank zu werden. Wir kennen das alles.

Wir weiten unseren Blick, machen uns klar, wie universell das ist. Und ob wir uns mit einer fernen Kultur verbinden oder mit dem Tierreich, wo auch immer unser Geist hinget in seiner Vorstellungskraft, überall sehen wir diese Sorge um sich selbst und all' das, was daraus entsteht.

Und wir ahnen auch, wir kennen das auch zum Teil, wie es sich anfühlt, frei davon zu sein, mal für eine kleine Zeit frei davon zu sein. Und dieser Kontrast zwischen den freien Zeiten und den beengten Zeiten, wo wir gefangen sind in diesen Mustern, genau dieser Kontrast ist es, der das Mitgefühl hervorruft. Je besser wir die Alternative kennen, desto größer unser Mitgefühl.

Wenn wir sehen, wie leicht es eigentlich wäre, entspannt und gelöst zu sein, wächst unser Mitgefühl noch weiter. Und das lassen hinaus wir hinausströmen, wie es so heißt, in alle zehn Richtungen: Die vier Haupthimmelsrichtungen, die vier Zwischenrichtungen und nach oben und nach unten. Mögen die Früchte unserer Praxis sich so mit allen teilen. –

Und in diesem Ausstrahlen wird auch das Zentrum ganz offen und weit. Da ist gar niemand, der irgendetwas ausschickt. Das sind einfach die Schwingungen des Mitgefühls, die ungehindert den Gewährsraum durchdringen.

Und dann lassen wir alle Vorstellungen und alle Worte los.

## Anhang – 2018: Übersicht Kapitel, Seiten im Buch, Audios (mp3)

Die Seitenangaben beziehen sich auf die 1. Auflage des Buches aus dem Jahre 2010 im Norbu-Verlag.

Abschrift		Buch, Seite		Audio (mp3)	
Kap.	Titel	von	bis	Nr.	Audio-Name
1.1.	Begrüßung			1	01 LT&RK Einführung in den Retreat. Beatenberg 21.04.2018
2.1.	Die vier Kontemplationen, Hinweis Meditation und Aktivität			2	02 LT Vier Kontemplationen_Hinweis Meditation und Aktivität. Bberg 22.04.18
2.2.	Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 102-103)	102	103	3	03 LT Erleuchtungsgeist Buch S.102. Bberg 22.04.2018
2.3.	Umgang mit Müdigkeit			4	Audio 4: 04 LT Hinweis zu Umgang mit Müdigkeit. Bberg 22.04.18
2.4.	Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 106)	106		5	05 LT Natur des Geistes Buch S.166_karm. Tendenzen_Anhaften. Bberg 22.4.18
				6	06 RK Erkenntnismeditation-Sichtweise_Gewahrsein_Kontinuität. Bberg 22.4.18
2.5.	Weg der Meditation – Augenblicklichkeit (S. 204)	204		7	07 LT Meditation-Augenblicklichkeit Buch S.204. Beatenberg 22.4.18
				8	08 RK Wertschätzung&Widmung_Text d. Heilsamen von Master Shang-yen. Bberg 22.4.18
3.1.	Bauchatmung – geführte Meditation			9	09 LT Bauchatmung. Beatenberg 23.4.2018
3.2.	Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 103-105)	103	105	10	10 LT Erleuchtungsgeist Buch S.103_3 Arten von Achtsamkeit. Bberg 23.4.18
3.3.	Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 166-167)	166	167	11	11 LT Natur des Geistes Buch S.166_Denken. Bberg 23.4.18
				12	12 RK Erkenntnismeditation-Sati-Erinnern_Denken. Bberg 23.4.18
3.4.	Meditation: Entwickeln von Mitgefühl - Tonglen			13	13 LT Meditation Mitgefühl-abgewandelte Tonglen Praxis. Bberg 23.4.18
				14	14 RK Wertschätzung&Widmung. Beatenberg 23.4.18
4.1.	Die vier grundlegenden Kontemplationen und Meditation			15	15 LT Vier Kontemplationen_Zuflucht_Bodhicitta. Bberg 24.4.18
4.2.	Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 105-106)	105	106	16	16 LT Fragen_Zuflucht&Erleuchtungsgeist S.105_Freude.Bberg 24.4.18
4.3.	Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 167-168)	167	168	17	17 LT Fragen_Med. ohne Bezugspunkt_4 grundl. Gedanken_Natur Geist S.167. Bberg 24.4.18
				18	18 RK Erkenntnismeditation-jede Erfahrung ist richtig-innehalten. Bberg 24.4.18
4.4.	Weg der Meditation – Augenblicklichkeit (S. 204-206)	204	206	19	19 LT Meditation-Augenblicklichkeit S.204_Einsicht_3 Kayas-Körper. Bberg 24.4.18
				20	20 RK Wertschätzung&Widmung_Text Teilen des Segens. Bberg 24.4.18
5.1.	Die vier grundlegenden Kontemplationen und Meditation			21	21 LT Vier Kontemplationen_Zuflucht&Bodhicitta. Bberg 25.4.2018
5.2.	Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 106-107)	106	107	22	22 LT Zuflucht&Erleuchtungsgeist S.106_Freude-Feuer von Bodhicitta. Bberg 25.4.18

Abschrift		Buch, Seite	Audio (mp3)
<b>5.3.</b>	Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 168)	168	<b>23</b> 23 LT Wie meditieren-mit und ohne Bezugspunkt_Einsichtsmed_Mahamudra_Natur d.Geistes. Bberg 25.4.18
			<b>24</b> 24 RK Erkenntnismed_Hören-Körperempfindungen-offenes Gewahrsein. Bberg 25.4.18
<b>5.4.</b>	Weg der Meditation – Augenblicklichkeit (S. 206-207)	206 207	<b>25</b> 25 LT Augenblicklichkeit Buch S.206_Wie Einsicht in die Natur erhalten. Beatenberg 25.4.2018
			<b>26</b> 26 RK Wertschätzung&Widmung_Text Widmung von Shantideva. Bberg 25.4.18
<b>6.1.</b>	Die vier grundlegenden Kontemplationen		<b>27</b> 27 LT Vier Kontemplationenr_9fache Atemübung nicht aufgenommen. Bberg 26.4.18
<b>6.2.</b>	Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 107-109)	107 109	<b>28</b> 28 LT Fragen_Einschlafen-Aufwachen_Atemreinigung_Zuflucht&Erl.Geist S.107_Blockaden in Med. Bberg 26.4.18
<b>6.3</b>	Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 168-170)	168 170	<b>29</b> 29 LT Natur des Geistes S.168_Wirklichkeitsglaube. Bberg 26.4.18
			<b>30</b> 30 RK Karuna-Mitgefühl Meditation 1. Beatenberg 26.4.2018
			<b>31</b> 31 RK Lebensgeschichte Sayadaw U Tejaniya und sein Dharma Zugang. Bberg 26.4.18
			<b>32</b> 32 RK Wertschätzung&Widmung_Text Freude Shantideva. Bberg 26.4.18
<b>7.1.</b>	Den Buddha meditieren lassen – Bauchatmung		<b>33</b> 33 LT Den Buddha meditieren lassen_Bauchatmung_9fache Atemreinigung. Bberg 27.4.18
<b>7.2.</b>	Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Liebe und Mitgefühl (S. 109-112)	109 112	<b>34</b> 34 LT Liebe und Mitgefühl Buch S.109. Beatenberg 27.4.2018
<b>7.3.</b>	Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 170-171)	170 171	<b>35</b> 35 LT Natur des Geistes Buch S.170_Angelaitete Meditation. Bberg 27.4.18
			<b>36</b> 36 RK Karuna-Mitgefühl Meditation 2. Beatenberg 27.4.2018
<b>7.4.</b>	Weg der Meditation – Augenblicklichkeit (S. 207-209)	207 209	<b>37</b> 37 LT Augenblicklichkeit Buch S.207_Jetzt sein und eins sein_mühelos. Bberg 27.4.18
<b>8.1.</b>	Morgenmeditation: Atmen mit den 5 Farben des zeitlosen Gewahrseins		<b>38</b> 38 LT Atmen mit den 5 Farben des zeitlosen Gewahrseins. Bberg 28.4.18
<b>8.2.</b>	Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Liebe und Mitgefühl (S. 112-114)	112 114	<b>39</b> 39 LT Liebe & Mitgefühl Buch S.112_Bodhi-sattvas. Beatenberg 28.4.2018